

COVID-19 新冠肺炎期間，有慢性疾病的長輩應注意的事項

到醫院就醫或是去公共場所要注意的事項

新冠肺炎和流行性感冒的傳播途徑類似，所以預防感染的方式都是勤洗手和戴口罩等，戴口罩可以避免飛沫傳染給別人或是被別人傳染、勤洗手可以預防在公共場所觸摸到可能感染病毒的風險，只要做好這兩項措施，進出一般場所時就不用過度擔心了。

長輩對疫情焦慮，應如何疏導？

有些長輩因為對疫情感到焦慮擔心，可能會害怕上醫院而不敢去就醫，其實不用過度擔心、因噎廢食，該就醫還是要去就醫，醫院因防疫措施周全，理論上比其他地方還要安全。有些人也很擔心，在醫院照顧病人的人若沒有防範好，病人很容易被感染，其實這樣的機率很低，就拿這次衛生福利部桃園醫院感染的事件來說，他們也是持續照顧新冠肺炎病患一年多了，才發生一次這樣的事件。有些事情不可能防禦達到百分之百，但經過這次事件後，醫院的防護標準一定會更加提高，增加醫病雙方的安全性。

因此再次提醒民眾，該就醫時還是要來就醫，否則，若糖尿病患者因為不敢回診拿藥，導致血糖過高，容易引起高血糖症或酮酸中毒，反而需要住院治療；或是有骨質疏鬆應定期來打治療骨質疏鬆藥劑的民眾，若因為不敢來醫院就醫打針，導致骨質流失，這就真的得不償失了。所以要告知長輩依醫療需求回診的重要性，才不會因為躲避疫情而招致其他更糟的病況。

如果因疫情在家不敢出門，應注意的事項

一般民眾如果在辦公室用餐，儘量單獨吃飯不要一起用餐，如果是在家裡，必須要脫下口罩一起用餐，也要注意勤洗手，定期更換口罩，回家後先把髒衣服更換下來，也可以避免感染的風險。另外，長輩如果因疫情減少出門的次數，還是要注意安排規律的居家活動，例如：播放太極拳或暖身操的影片，讓他們在家也能做一些簡單的運動，避免因長期宅在家身體退化得更快速，或是挑選一些他們喜歡的影片或懷舊老歌歌曲伴唱帶，讓他們欣賞或是歌唱，也能讓他們心情愉悅，減少對疫情的焦慮，維持身心的正常運作。

口述／資料提供：新竹台大分院副院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪／撰稿：公共事務室中級管理師 鍾旻園