

COVID-19 疫情期間的健康生活

在 COVID-19 疫情期間，許多人的生活日常都發生了改變。您可能會覺得管理健康變得更加困難。保持活力、健康飲食顯得愈發重要。瞭解如何在疫情期間管理健康。

不斷有關於 COVID-19 的新資訊和新證據出現。這意味著，根據最新的研究發現，我們的建議可能發生變更。具體更動請經常查詢本網頁及下列資源。

進一步瞭解如何在疫情期間保持健康。

COVID-19 疫情期間的健康飲食

健康飲食對保障免疫系統運作、降低疾病和慢性病風險都非常重要。如果您有任何健康病症，請繼續遵循醫護人員或註冊營養師的飲食建議。瞭解更多有關健康飲食的資訊，請參閱：

- [COVID-19 疫情期間的健康飲食](#)

COVID-19 疫情期間的体育锻炼

體育鍛煉是身心健康的重要組成部分，也可以幫您在疫情期間管控壓力。許多人目前都待在家中，需要通過各種方式堅持體育鍛煉。您在家中無需特殊裝備器材或較大的空間就可以[完成體育鍛煉目標](#)。瞭解更多有關保持活力的資訊，請參閱：

- [COVID-19 疫情期間的体育锻炼](#)

防止受傷

受傷是到訪急症室的主要原因之一。許多傷情是可預見、可預防的。疫情期間，與家人進行戶外活動或外出時務必要保證安全。這樣可以減少您或家人受傷的幾率。瞭解有關預防受傷的更多資訊，請參閱：

- [疾病和受傷預防資源](#)
- [預防受傷](#)

在 COVID-19 疫情期間管理慢性病症

如果您有慢性病症，要格外小心自己的身體狀況。採取防疫措施預防感染 COVID-19，瞭解如出現症狀應如何應對。健康飲食和定期鍛煉能幫您保持健康，避免併發症。瞭解有關具體慢性病症和 COVID-19 的資訊，請參閱：

- [關節炎協會：新型冠狀病毒 \(COVID-19 \) 與關節炎](#)
- [加拿大哮喘協會：新型冠狀病毒 \(COVID-19 \) 與哮喘](#)
- [BCCDC：慢性病患者 Covid-19 資訊](#)
- [卑詩省胸肺協會：COVID-19](#)
- [加拿大克隆氏症和大腸炎基金會：COVID-19 與炎症性腸病](#)
- [加拿大糖尿病協會：COVID-19 與糖尿病常見問題](#)
- [加拿大心臟與中風基金會：新冠病毒、心臟病與中風](#)
- [卑詩省腎病機構：新型冠狀病毒 \(COVID-19\) – 腎臟疾病](#)
- [加拿大骨質疏鬆協會：COVID-19 疫情期間的骨骼健康](#)

酒精和其它成癮物質的使用

COVID-19 疫情使民眾的厭煩、壓力和焦慮情緒上升，這些不確定性使一些人開始沉迷酒精。加拿大物質使用與成癮中心 (CCSUA) 最近的一份報告發現，54 歲以下的加拿大人表示疫情期間在家飲酒量增加。CCSUA 還針對如何減少飲酒相關風險提供了實用建議。以下指南可指導您如何在疫情造成的不確定中管理壓力和成癮物質使用，供您參閱：

- [加拿大物質使用與成癮中心：加拿大低風險飲酒 \(Canadian Low-Risk Alcohol Drinking \) 指南 \(PDF, 614KB\)](#)
- [加拿大物質使用與成癮中心：在 Covid-19 疫情期間應對壓力、焦慮和成癮物質使用](#)
- [加拿大物質使用與成癮中心：在 Covid-19 疫情期間應對壓力、焦慮和成癮物質使用：給醫護工作者的資源](#)
- [精神健康與成癮物質濫用](#)

COVID-19 與性

COVID-19 病毒已被發現存在於唾液、呼吸道分泌物、尿液和糞便中。儘管這種病毒 (稱為 SARS-CoV-2) 尚未在陰道分泌物中發現，它已在精液中被發現，我們需要更多研究方可確定該病毒是否會通過性傳播。當感染者與他人相距 2 米 (6 英尺) 以內且咳嗽或打噴嚏時，就會傳播病毒。觸碰受到污染的物體表面後再摸臉部、眼睛、口鼻也會傳播病毒。您是自己最安全的性伴侶，其次是與您同住的人。

如沒有感到不適，也無任何症狀，您仍可進行性生活。如感覺不適，請避免性生活。如需瞭解更多資訊，請參閱：

- [BCCDC：COVID-19 與性](#)

吸菸與電子霧化產品

吸菸會增加您罹患心臟病和肺癌的風險，還會增加您出現 COVID-19 併發症的風險。戒菸可提升您的健康狀況，減少死於這些疾病的風險。瞭解更多有關吸菸的資訊，請參閱：

- [BCCDC：電子霧化產品、吸菸與 COVID-19](#)
- [慢性阻塞性肺病](#)
- [戒菸](#)
- [電子霧化產品](#)

COVID-19 疫情期間的子女管教

疫情期間管教子女可能會充滿挑戰。如您正處於孕期或哺乳期，您可能對自己和寶寶的健康充滿疑問。孩童可能會感到無聊，想念夥伴們。他們也許會對近來的變化和限制感到恐懼。進一步瞭解嬰幼兒和母親的健康，幫助孩子應對疫情：

- [兒童、青少年、家人與 COVID-19](#)

最後更新：2020 年 5 月 28 日

在「冠狀病毒 (COVID-19) 疫情期間健康生活」專欄中提供的資訊已於 2020 年 5 月 27 日根據 [BCCDC：COVID-19 與性](#) 頁面進行改編。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1** (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。