

彰化縣政府EAP 員工協助方案《秋季刊》

秋冬季節變化之際-遠離心痛要你命三千

秋冬時節氣溫變化，容易造成血管收縮、壓力上升，是心血管疾病好發的季節，況且心臟病是國人10大死因排行第2的殺手，本期小編帶大家來看看常見心絞痛、心肌梗塞的差異，並學習如何保養你的心臟。



一張圖看懂

心絞痛與心肌梗塞的差異

HEHO

心絞痛

胸痛

心肌梗塞

大多在可忍受範圍

程度

劇烈疼痛，多半無法忍受

數分鐘(較少超過10-15分)

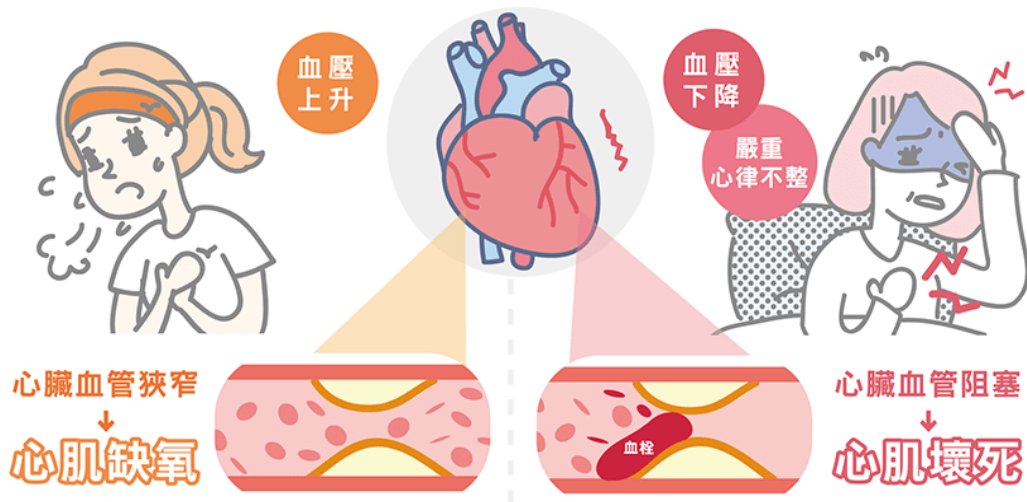
時間

持續30分鐘以上

安靜休息即可解除

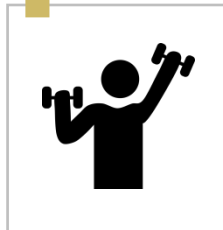
症狀解除

安靜休息亦無法解除



呵護心臟有撇步

1



健康生活

- 健康飲食
- 規律運動
- 不吸煙

2



三高控制

- 控糖
- 控油
- 控壓

3



定期健檢



彰化縣政府EAP諮詢專線：(02)298-63099



彰化縣政府EAP 員工協助方案《秋季刊》

10/5起公費流感疫苗全面開打！接種資訊搶先看~

小編提醒您，全球COVID-19(新冠肺炎)疫情尚未停歇，隨著秋冬季節來臨，台灣將進入流感高峰期，施打流感疫苗可降低COVID-19兩病齊發的機率。建議高風險及高傳播族群，儘早施打，讓疫苗保護您！



實施時間

10/5起至疫苗用完為止。



施打對象

- (1)醫事人員
- (2)國小前幼兒滿6個月
- (3)國小至高中學生
- (4)50歲以上成人
- (5)孕婦及6個月內嬰兒之父母
- (6)高風險慢性病者
- (7)幼兒園托育人員及托育機構專業人員
- (8)禽畜業及動物防疫相關人員



施打地點

本縣合約院所及衛生所
(國小至高中學生會在學校集中接種)



彰化縣加碼送

65歲以上公費「肺鏈疫苗」，保護長輩更周全



查詢資訊

- (1)彰化縣衛生局網站
(<https://www.chshb.gov.tw/>)、
臉書(<https://www.facebook.com/chshb.tw/>)
- (2)疾管署「流感防治一網通」網頁
(<https://antiflu.cdc.gov.tw/>)
- (3)LINE官方帳號「疾管家」
(搜尋ID「@taiwandcdc」)
- (4)免付費防疫專線1922

Note

施打疫苗記得攜帶健保卡
唷！(若有兒童健康手冊或
孕婦手冊也要記得攜帶)

How can I
help you?

EAP always on your side !
更多資訊請上**EAP**網站



參考資料：

- 1.國民健康署，心血管疾病預防照護指引
<https://reurl.cc/e8ynab>
2. 國民健康署，遠離心臟病威脅
<https://reurl.cc/Z7VEzA>
3. Heho健康網：一張圖看懂，心絞痛、心肌梗塞的差異
<https://reurl.cc/bRYqyy>
- 4.親子天下：公費流感疫苗10/5全面開打！疫苗施打院所 4途徑查詢
<https://reurl.cc/VXMAIn>
- 5.中央社：流感疫苗哪裡可打？公費、自費差別在哪？優先施打8大族群這篇一次看
<https://reurl.cc/r8vyAy>