

一、加强慢性病自我管理



截止到2020年2月4日，全国新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的病死率是2.1%，在死亡病例的既往病史中，患高血压、糖尿病、冠心病、脑血管病、慢性呼吸道疾病、肝硬化等慢性基础病的比例很高。

- ▶ 疫情流行期间，慢性病患者病情稳定时，建议不去或少去医院，备齐药物，按时、规范用药。如果需要买药，可以前往附近的社区医院就诊取药。
- ▶ 慢性病患者更应该格外密切观察所患慢性病的症状变化和病情进展，如按要求规律测量血压、心率及血糖。如病情有变化时优先选择联系家庭医生或原就诊医生，也可采用远程和线上医疗咨询。



一、加强慢性病自我管理



高血压患者
ONE

1



▶ 高血压患者若出现以下危急情况，请及时联系医生或到医院就诊：

收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ ；

意识改变

剧烈头痛或头晕

恶心呕吐

视力模糊

眼痛

心悸

胸闷等

一、加强慢性病自我管理



糖尿病患者
T2DM

2



▶ 糖尿病患者若出现以下状况，请及时联系医生或到医院就诊：

血糖 $\geq 16.7\text{mmol/L}$ 或血糖 $\leq 3.9\text{mmol/L}$

收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$

意识或行为改变

其他的突发异常情况，如视力突然骤降等

一、加强慢性病自我管理



健康的生活方式

THREE

3



1 合理营养、适量运动

注意控制饮食，保持好热量平衡。切忌过度营养、一动不动。

2 保持乐观积极的心态

正确看待疫情，多陪伴家人。以自己喜爱、可行的方式放松心情

二、采取更严格的预防措施



▶ 减少聚集性活动

少出门，不去人群密集的地方。减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。日常用品购买尽量让年轻的家人代劳。

▶ 外出须佩戴口罩，保持手卫生

佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。从公共场所返回用洗手液或香皂流水洗手

▶ 保持良好卫生习惯

居室勤开窗，经常通风，保持家居、餐具清洁，勤洗勤晒衣被。

▶ 做好健康监测

做好个人和家庭成员的健康监测，若出现可疑症状时，立即告知社区医生，按要求到就近定点医疗机构就医。

三、必须去医院时务必做好防护

- ▶ 慢性病患者要规范就医，尽可能减少在医院的逗留时间。
- ▶ 就医、检查和取药时，尽量保持与人的距离至少1米；少触碰医院内的设施和物品并及时洗手消毒；听从医生安排只做必需的检查和治疗，其他项目和操作可以择期或延后。
- ▶ 尽量选择居家治疗，咨询医生并掌握自身慢性病用药及居家治疗注意事项。
- ▶ 如需住院，遵守医院隔离消毒等制度，除必要外出检查治疗外，不离开病房。