

連江縣立醫院衛生保健常識有獎徵答

●是非題：

01. () 保護、休息、冰敷、壓迫、抬高是處理急性運動傷害的五大原則。
02. () 早期肺結核多半無任何自覺症狀，所以容易忽略。如連續咳嗽兩週，必須到醫院胸腔內科就診。
03. () 預防乳癌：女性應定期在每月月經來後一星期內，養成自我檢查的習慣。
04. () 健康飲食實踐 - 四少一多，是為少肥肉、少油炸、少醬料、少油湯、多蔬果五個原則。
05. () 男女性的腰圍應男性 ≤ 90 公分 女性 ≤ 80 公分。
06. () 建立定期健檢、飲食均衡、適度運動、戒除菸酒等良好生活習慣，進而可遠離三高危害。
07. () 何謂三高? (高血壓、高血糖、高血脂)。
08. () 98.1.11 菸害防制法實施，規定 3 人以上共用之工作場所，應全面禁菸。
09. () HPV 疫苗 (又稱子宮頸癌疫苗) 適合接種年齡為 9-26 歲婦女。
10. () 預防新型流感措施，個人應遠離感染來源、勤洗手、養成良好衛生習慣、規律運動、均衡飲食
11. () 流感就是感冒。
12. () 為了預防流感，我只要自行去藥局買克流感服用即可。
13. () 罹患流感的人，在發病的前一天至症狀出現後 3-4 天均可能會傳染給他人，幼兒傳染期可能比 7 天更長。
14. () 咳嗽時，用手摀住口、鼻不但有禮貌，且衛生。
15. () 流感主要是透過飛沫傳染及接觸傳染。
16. () 雖然發燒，但我還是要去上學才是好學生的表現。
17. () 疫情通報及諮詢專線為 1922。
18. () 感染 H1N1 新型流感者，症狀多為輕微，根據世界衛生組織的統計資料，感染 H1N1 的致死率為 $< 1\%$ 。

P.S.

1. 請於 98 年 9 月 24 日中午 12:00 送至本院投入抽獎箱，逾期不予受理。(每人限以一張作答，多投無效)
2. 全部答對者，可參加抽獎活動。(10 份曬衣籃、10 份浴巾、10 份迪士尼帆布袋)
3. 98 年 9 月 25 日 下午 3:00 分 在本院一樓大廳公開抽獎 30 位民眾。(重複抽中無效)
4. 中獎名單在馬報及馬資網及本院網頁公佈，中獎人請 98 年 9 月 30 日以前至本院三樓護理部領取，逾期視同放棄。

請將答案填在題號下方：

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18

填寫者姓名：

身份證號：

聯絡電話：