

积极行动，安度寒冬

凛冬将至，何以安度？秋季来临时，即可未雨绸缪，积极行动，为即将到来的冬季做好准备。

寒冷的天气容易导致旧疾复发，加重病情。但只要积极行动，采取措施，您也可以毫不“肺”力，安度寒冬。

有关新冠病毒的最新信息，请前往[新冠病毒中心](#)或[NHS 网站](#)查看。

预防感冒和流感

感冒或其他感染会加重病情，或导致旧疾复发。

感冒后，应密切观察，留意症状是否加重。务必采取相关措施，应对可能出现的窒息或咳痰症状。务必留有全科医生或专科医生的私人号码，以便随时联系。

出现身体不适？请及时采取措施。

如果出现身体不适或症状加重，请根据自我管理方案采取行动。^{*} 或立即联系药剂师、医生或护士，防止病情恶化。**尽快采取行动**，切勿存在侥幸心理，认为症状可能自行缓解。

^{*}慢性肺病患者应预先制定自我管理方案。如果尚无方案，请咨询全科医生或护士并及时制定。

每年接种流感疫苗

流感可能导致严重症状，慢性肺病患者尤其如此。正因如此，[慢性肺病患者有资格接种免费流感疫苗](#)。请尽快完成接种，切勿拖延。进入秋季后，请及时向全科医生或药剂师咨询如何接种免费流感疫苗。接种流感疫苗可以降低入院风险。

倾听慢性肺病患者 Carol、Jean 和 Laura 的讲述，了解他们[每年坚持接种流感疫苗](#)的原因。

接种一次性肺炎疫苗

如果您尚未接种肺炎疫苗，请向相关人员咨询。如果您患有 COPD、支气管扩张或肺纤维化等慢性肺病，建议您及时接种。**65 岁**以上的年长人士也建议接种。

避免接触已出现感冒或流感症状者

感冒和流感极易传染。因此，如果家人朋友已经感染，应避免直接接触。告知家人朋友，出现感冒或流感症状后应避免相互走动。尽管这不容易做到，但却能有效防护，确保健康。

此外，以下措施也能有效防止感染，避免传播病毒：

- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，并建议他人也这样做
- 身边没有纸巾时，用手肘或臂弯遮挡，尽量减少细菌传播
- 尽快丢弃用过的纸巾
- 勤洗手，每次持续 20 秒，外出时使用免洗洗手液

维护身心健康

进入冬季，我们通常会感觉更疲惫，睡眠时间延长，体重增加，情绪也容易低落。这些也是抑郁症的常见症状。此时，建议您放缓脚步，注意自身心理健康。通过电话与家人朋友保持联系，尽量多参与身体活动

冬季尤其要注意饮食，均衡膳食。食物和液体含有必需的营养素，有助于防止感染，保护肺部，维持身体健康。详细了解如何[均衡饮食，保护肺部](#)。

注意防寒保暖

以下技巧有助于防寒保暖，安度严冬。

保持适当的室温

请将室温保持在 18° C (64° F) 以上。在以下情况下，白天可适当提高客厅温度：

- 体感偏凉
- 感觉冷空气会导致旧疾复发
- 无法自如走动

小技巧：使用室温计监测房间温度，选择最适宜的温度。

如果无法负担取暖费用，可以申请相关福利。请查看有关[申请取暖费用补助](#)的指南。

如果房间湿度过大，务必快速找出造成潮湿的原因，并尽快处理霉菌。请查看有关[防止室内潮湿](#)的指南。请访问[我们的姐妹慈善网站 Asthma Uk](#)（英国哮喘协会），[查看大量有关霉菌处理方法的实用建议](#)。

请将室温保持在 18° C (64° F) 以上，夜间穿上保暖的睡衣。冬季夜间应关闭卧室窗户。吸入冷空气会增加呼吸道感染的风险。

天气寒冷时，**叠穿多层衣物**保暖。叠穿多层衣物的保温效果优于单层厚衣物。保暖内衣、羊毛紧身裤、袜子都可以有效保暖，甚至还可以戴上帽子。另外准备一条毯子或披肩。

多喝**热饮**，每天至少进食一顿热餐。规律饮食有助于在冬季保持精力充沛。

参与身体活动

尽量多**参与身体活动**，帮助身体产生热量。站起身来，四处走动，试着做些**运动**。这也会让身体感觉更舒适。在室内时，尽量避免静坐超过一小时。

请查看[在线锻炼视频](#)。这些视频旨在帮助肺病患者保持身体活动。您也可以免费[下载运动手册](#)。

NHS 为您提供实用的资源，帮助您保持身体活动。[椅子锻炼](#)非常有效，可以提高体温，保持活跃，其中更有针对[轮椅使用者的运动方法](#)。

保护呼吸道和肺部

寒冷季节，保护肺部非常重要。

户外活动期间

出门前**查看天气**。如果室外温度过低或风太大，或者您感觉身体不适或呼吸困难，请留在室内并注意保暖。此外还要留意户外湿度，因为湿度过高可能影响呼吸。外出时，请佩戴帽子和手套，必要时还可以多穿一双袜子，确保手足和头部保持温暖。

如果医生为您开具了缓解药物吸入器，请在外出前 **15 分钟** 使用一次。**外出时随身携带缓解药物吸入器**，因为冷空气会使气道紧缩，可能导致呼吸困难。

避免用嘴呼吸，而是尽量**用鼻子呼吸**，促使吸入的空气升温。

佩戴头巾或围巾并遮住嘴部，**保护肺部和呼吸道**，避免冷空气入侵。尽量选用光滑的头巾或围巾，避免选用粗糙扎人的面料。

如果您对独自外出感到不安，请他人中途查看情况或陪同。

提前计划

如果您患有慢性肺病，请务必与医疗保健专业人员**共同制定管理方案**。方案应包括疾病复发时采取的措施和联系人。如果尚无方案，请咨询医疗保健专业人员。阅读更多相关内容：

- [COPD 复发](#)
- [支气管扩张复发](#)
- 制定[哮喘行动方案](#)。

此外，医疗保健专业人员还可能建议您家中备药，以防不时之需。我们有时称其为救援包。请务必了解每种药物的具体使用情况。开始服用药物后，请在两天内告知全科医生。如果病情未能缓解，请告知医生或护士。如果症状加重，请联系全科医生，紧急情况下可拨打 **999**。

如果您旧疾复发但**尚未制定方案**，请立即寻求帮助。如果您当天无法前往全科医生诊所，请致电预约或拨打 **111**。如果情况危急，请拨打 **999**。如因气喘无法拨打电话，请他人代为呼叫。

如遇周末或公共假期，可能很难与全科医生取得联系或获取处方。

因此，建议您：

- [完成全科医生诊所的在线注册](#)，以便获取**线上服务**，包括线上处方开具。有关肺病管理相关技术的更多信息，请访问[肺部健康技术中心](#)。
- 请全科医生开具**家庭备用药物处方**，供出现胸部感染症状时使用。我们有时称其为救援包。
- 如果家中已有备药，请检查有效期，确保可供整个冬天使用。

- 如已服用紧急药物，请告知医疗保健专业人员并遵照医嘱使用。疾病康复后，请联系医疗保健专业人员，让他们检查药物并重新开具处方。

获得戒烟支持。 [戒烟](#)非常有利于在冬季维持身体健康。请立即戒烟，因为冷空气会增加胸部感染、心脏病和中风等并发症的风险。

在当地戒烟服务部门的支持下，戒烟成功率更高。 [查看您可以获得的帮助。](#)

请拨打 **03000 030 555**，详细了解如何在寒冷季节保持身体健康。我们的帮助热线团队将竭诚为您服务，并在周一至周五的上午 9 点至下午 5 点之间为您答疑解惑。此外，他们还将告知您在寒冷季节有望获得的额外帮助，比如[冬季能源补助](#)。

版本：5.2

编码：IS33

最新修订日期：2020 年 8 月

修订到期日：2023 年 8 月