

就武漢肺炎給予 家長及學生的 防疫資訊（三）

提升免疫力

根據目前情況，武漢肺炎暫時未有疫苗可預防，所以我們要令自己的身體變得強壯，阻擋病毒入侵！



早睡早起

美國研究顯示當生理時鐘被打亂時，免疫系統都會受影響，令我們容易染病！大家要依時睡覺呀！

多吃蔬果

蔬果含有豐富的維他命A和維他命C，能令體內白血球有效運作，幫助我們抵抗疫病！



要多飲水

飲水有助排走毒素，讓我們保留更多營養於體內！而且維他命C是水溶性，多飲水亦有助吸收！



匡智屯門晨輝學校
匡智翠林晨崗學校



就武漢肺炎給予 家長及學生的 防疫資訊（三）

提升免疫力

恆常運動

恆常運動有助血液循環和促進新陳代謝，加速帶走身體的毒素！



穩定情緒

適當的壓力可使我們進步，但不宜過於擔心和憂慮！因為太大壓力會拖垮我們的免疫系統！



時常洗手

用肥皂和水洗手可沖走手上的細菌和污垢，有效阻擋細菌和病毒入侵身體！



衛生防護中心



中文版



English version

若想了解更多抗疫方法，請參考左面的衛生防護中心影片！

REFERENCE:

NORTON, E. (2013, NOVEMBER 7). WHY LATE NIGHTS ARE BAD FOR YOUR IMMUNE SYSTEM. RETRIEVED FROM [HTTPS://WWW.SCIENCEMAG.ORG/NEWS/2013/11/WHY-LATE-NIGHTS-ARE-BAD-YOUR-IMMUNE-SYSTEM](https://www.sciencemag.org/news/2013/11/why-late-nights-are-bad-your-immune-system)

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. (2006). STRESS WEAKENS THE IMMUNE SYSTEM. RETRIEVED FROM [HTTPS://WWW.APA.ORG/RESEARCH/ACTION/IMMUNE](https://www.apa.org/research/action/immune)