

新冠肺炎防疫期間之“泡湯小叮嚀”

陳家勉醫師

三總北投分院 家庭醫學科主任、感管室主任

1. 發燒(額溫 $>37^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $>37.5^{\circ}\text{C}$)及呼吸道感染時不宜泡湯。
2. 泡湯(澡)之溫度不要高於 42°C ，泉溫以介於 $37-39^{\circ}\text{C}$ (副交感神經優位)為佳。
3. 泡湯時間不宜過長(≤ 30 分鐘)。
4. 浴場泡湯宜選用家庭池。
5. 泡大眾池時，湯客們要保持安全之社交距離(室外 >1 公尺;室內 >1.5 公尺)。
6. 泡湯時不宜交談並維持良好之溫泉禮儀-不可嬉戲及喧嘩。
7. 不宜共用浴巾及盥洗用具。
8. 於“住所處”泡 **紓壓湯**及**助眠湯**(包含淋浴)時，可稍作伸展關節及按摩肌膚之動作以加強舒緩身心之效果。
9. 於睡前泡“**助眠湯**”前後之補充水分以飲用**牛奶**(含有預防脫水之蛋白質與助眠之效果)為佳。