

## 楊志良談防疫秘訣 曬太陽 多運動 攝取蔬果

學習新視界

【記者鍾明君淡水校園報導】大陸所於19日邀請前衛生署長楊志良蒞校演講防疫的重要性。演講中，楊志良呼籲，抗疫期間，要趁陽光普照時去運動，陽光不僅能補充維他命C、D，亦能殺菌。最重要的不能忘記攝取蔬果，不僅身體健康，也可以幫助農民，促進經濟發展。

本次演講中，楊志良說明，這次發生嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19），臺灣將疫情控制良好，成功原因在於成立國家衛生指揮中心，並啟動疫調及接觸者追蹤外，另外就是國民防疫意識提高，積極的態度和作為面對疫情，以戴口罩、勤洗手、減少接觸傳染等日常健康生活管理，落實防疫工作。他提到，臺灣健保自1995年3月實施以來為國民健康把關，也歷經多次疫情如腸病毒等擴散經驗，每次經驗都是很好的累積，而17年前SARS疫情使得台北市立和平醫院爆發院內感染遭到封院，引起全臺恐慌及多位醫護人員不幸死亡的歷史教訓，所做的各項措施讓新冠肺炎疫情來襲都得以因應，反觀英國、美國、日本醫療水準很高，但輕忽公共衛生工作，就容易使疫情擴散，醫療系統也來不及因應。面對因這次疫情仍造成恐慌，他認為，在口罩、衛生紙之亂，以及民眾心慌不敢出門，容易引起糾紛，如民眾與藥師的衝突、商家可能會有倒閉風險，他呼籲，現場的年輕人可以把口罩留給年長的人，應多運動攝取蔬果，多曬陽光來保持身體健康。

演講後，大陸碩二林柏宏提問，世界衛生組織（WHO）在面對這次疫情的處理上受到很大指責，那WHO原本應該做什麼事情？楊志良回應，WHO本應召集全球的醫療專家一起研究怎麼治療，過去在任期間曾代表國家以中華台北參與WHA會議，在這會議中可和不同國家的衛福部長、疾管署局長們意見交流，以為人類的共同健康著想。

2020/03/22

大陸所3月19日邀請前衛生署長楊志良演講，他以「好好說再見」為題說明防疫的重要性。（攝影／游晞彤）



淡江時報社