

健康行动计划

获取资讯 保持健康



姓名_____ 日期_____

步骤 1：记下您现时的状况...

问：在保护自己和家人免受新冠病毒感染方面，我目前的状况如何？

没有想过接受

- 检测
- 疫苗接种

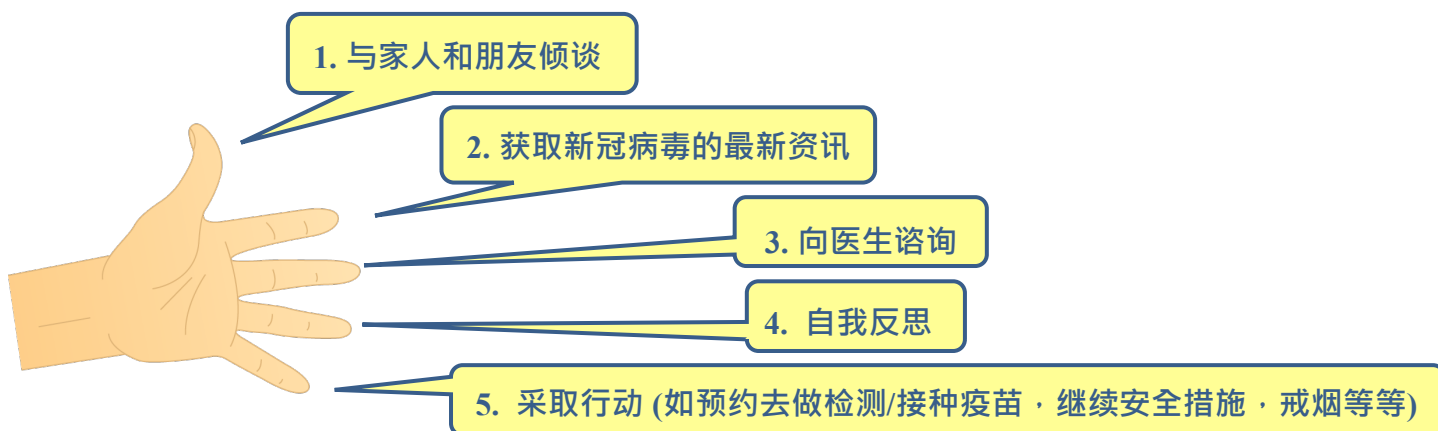
想接受...

- 检测
- 疫苗接种

已接受...

- 检测
- 疫苗接种

步骤 2：选择一项或多项行动



步骤 3：承诺执行一项或多项行动

选择一项或多项健康行动，在该行动旁边的方格打勾【√】，并填写会进行什麼行动和如何完成行动。

我承诺在未来一週里，我会通过以下“健康行动”来保持健康。

1. 与家人和朋友倾谈

关于：

2. 获取新冠病毒的最新资讯

资料来源：

3. 向医生咨询

关于：

4. 自我反思

问这些问题：

5. 行动

我会：