

# 健康行動計劃

## 獲取資訊 保持健康



姓名\_\_\_\_\_ 日期\_\_\_\_\_

### 步驟 1：記下您現時的狀況...

問：在保護自己和家人免受新冠病毒感染方面，我目前的狀況如何？

沒有想過接受

- 檢測
- 疫苗接種

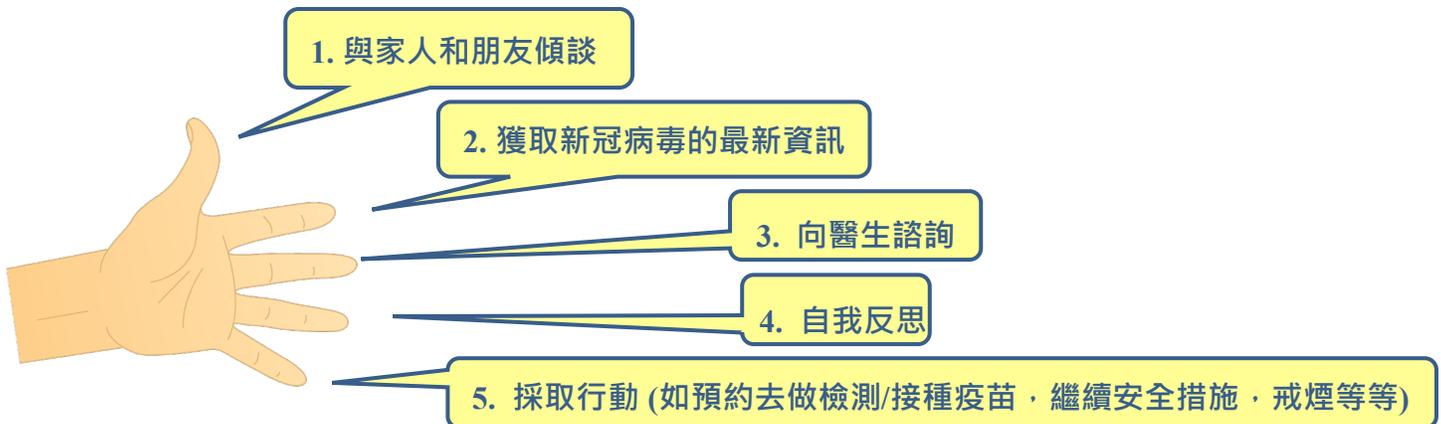
想接受...

- 檢測
- 疫苗接種

已接受...

- 檢測
- 疫苗接種

### 步驟 2：選擇一項或多項行動



### 步驟 3：承諾執行一項或多項行動

選擇一項或多項健康行動，在該行動旁邊的方格打勾【√】，並填寫會進行什麼行動和如何完成行動。

我承諾在未來一週裡，我會通過以下“健康行動”來保持健康。

1. 與家人和朋友傾談

關於：\_\_\_\_\_

2. 獲取新冠病毒的最新資訊

資料來源：\_\_\_\_\_

3. 向醫生諮詢

關於：\_\_\_\_\_

4. 自我反思

問這些問題：\_\_\_\_\_

5. 行動

我會：\_\_\_\_\_