

皮膚照顧

Merawat Kulit

列印日期： 年 月 日
單位：
05-2756000 分機：

皮膚是人體最大且最重要的器官，

是天然的保護壁，具有防止水分快速蒸發、病菌入侵、調節體溫…等功能，因此為了要維持其功能正常運作，我們需要天天好好的保護它，

使它可以不間斷的為我們的健康把關。

Kulit adalah organ tubuh yang paling besar dan penting, ia berfungsi sebagai tembok pelindung yang alami, menahan agar kadar air dalam tubuh tidak mudah menguap, penghalang kuman masuk, menyesuaikan temperatur tubuh dst, oleh karena itu guna

mempertahankan agar fungsinya dapat berjalan dengan normal maka setiap harinya harus di jaga baik-baik sehingga ia dapat bekerja sebagai penjaga kesehatan tubuh kita.

日常保養：

Perawatan harian:

1. 均衡營養的膳食：包括攝取充足的熱量、蛋白質，適當的維生素、礦物質、膠原蛋白、水分等，維持組織修補功能。

Mengonsumsi gizi yang seimbang: guna mempertahankan kemampuan memperbaiki jaringan yang rusak maka dapat mengonsumsi makanan yang kalorinya cukup, protein,

vitamin yang tepat, mineral, kolagen dan air.

2. 充足保濕的使用：擦澡或洗澡後，予全身塗抹乳液或嬰兒油，增加皮膚強度。

Menjaga kelembaban: Setelah bilas atau mandi, oleskan krim atau minyak bayi guna meningkatkan kekuatan kulit.

3. 增加翻身的次數：減少局部身體受壓，造成壓瘡。

Tingkatkan frekuensi membalikkan badan: Mengurangi timbulnya anggota tubuh tertentu yang tertekan dimana dapat menimbulkan luka baring.

4. 良好的清潔習慣：勤洗手、修指甲、愛洗澡，請選用合適的清潔用品，避免鹼性皂類。

Kebiasaan membersihkan yang baik: Cuci tangan yang rajin, gunting kuku, mandi yang rajin, gunakan alat mandi yang tepat, hindari jenis sabun yang bersifat

alkali/basa.

5. 常常細心的觀察：請常注意骨突處及皺褶處，是否有發紅、浸潤…等情形。

Perhatikan dengan teliti: perhatikan anggota tubuh yang menonjol atau lipatan, pastikan apakah ada kondisi kulit merah-merah, basah dll.

注意：Perhatian:

避免使用成藥：身體若有不適症狀，請諮詢醫師，避免私自使用成藥，導致過敏症狀，讓皮膚產生水泡、紅斑、水腫。

Hindari menggunakan obat jadi: bila tubuh merasa tidak nyaman segera konsultasi dengan dokter, hindari menggunakan obat jadi (apotik) yang dapat menimbulkan alergi sehingga kulit jadi melepuh, merah-merah, sembab.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Penyelenggara: Kantor Pemberdayaan & Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipei

Pelaksana: Asosiasi Perawat Rumah Tangga Taiwan

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017). 臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F