

## 電子報 3：健康指南

### 一、冬季穿衣

布拉格夏天的天氣都挺好的，但冬天滿惡劣。今年在 10 月底就來了寒流，直接降到零度且降雪，比荷蘭還冷！之後也有不少日子是一下大太陽、一下下雪、一下降雨，體感上不太舒服。建議冬天來布拉格的話，攜帶防風防水的羽絨外套，畢竟有時候綿綿細雨，街上的人不怎麼撐傘，一件防水的外套就可以起到不錯的保暖效果。而鞋子可以購置刷毛的防滑健行靴，以防地面結冰時滑倒受傷。我自己是在冬天會穿一層刷毛褲襪、一層牛仔褲，但看不少當地學生只穿一件薄牛仔褲，這就看你本身是否怕冷了。還可以買一頂毛帽保護頭部，我覺得頭部暖了其實身體就不會太難受。

### 二、預防生病

我在布拉格生了幾次病，雖然流感在歐洲是常態，但我病得非常嚴重，最久的一次 21 天才完全康復。建議大家可以在台灣先打抗流感的疫苗，並多帶一些口罩來，至少搭乘飛機或是巴士的時候遇到人咳嗽可以擋一擋。出去旅遊也要勤洗手，因為病毒到處都是。可以在藥妝店買那種殺菌消毒的溼紙巾或是乾洗手，如果在外面要吃薯條呀這種可能會用手吃的食物，就會很需要。

### 三、生病後

如果真的生病了，有兩個方法可以解決，第一就是看醫生，第二是去藥局買成藥。看醫生之前記得和保險公司先聯繫，並在保險公司指示下就醫，就可以不用承擔醫療費用。我在網路上看了捷克就醫的心得文之後，發現看完醫生還是要去藥局領藥，而且看醫生還要等，因此我都直接去藥局買藥（我太嚴重了等不起）。宿舍對面就有藥局，可以先在網路上查好自己需要的是止咳、止鼻水、綜合感冒藥等等，再前往購買比較能省下溝通時間，畢竟藥局的人不見得會說英文。在藥妝店也會販賣所謂的感冒茶或是花草茶，這些草本茶針對嚴重的症狀沒什麼用，但如果只是喉嚨癢癢、需要舒緩，那還挺好用的，可以在家裡囤一點，想咳嗽的時候可以讓喉嚨覺得涼涼的很舒服。