目前全世界在共同面对新型冠状病毒。我们新加坡中央医院骨质代谢部门骨质疏松病人互助小组的同工相信你们大家和家人都保持平安和健康。

在这段时间注意骨骼健康也是是分重要的。如果感染新型冠状病毒，有相关基础病例的乐龄人士相较于他人更易产生并发症 。乐龄人士也比较容易患有骨质疏松症。因此， 一些乐龄人士和家人会担心患有骨质疏松症是否增加感染新型冠状病毒的风险和得到并发症的风险。请大家放心， 并不是这样的。

如果你患有骨质疏松症并被给予治疗， 除非有医生的指示，否则请继续服用骨质疏松的药物。 特别是如果你在用一种打针的药物 Denosumab, 请记得按时回医院打针。 如果你在回医院治疗方面有什么问题，请打给医院询问。

在这段时间居家时特别重要的是保持安全和预防骨折。 许多骨质疏松性骨折发生在居家跌倒时。预防跌倒一直都很重要，现在来说更是至关重要。 请确保你的居家没有什么障碍物。 比如不要在地上放没有固定的地毯， 或电线。 确保地板干燥防滑， 有足够灯光照明。 夜晚起身去厕所时小心不要跌倒等等。

一整天在家可能意味着缺乏阳光照射。 这可能导致比较低的血液维他命D 水平。 如果你的医生有给你维他命 D补充剂， 请继续服用。一个礼拜3-4次在上午10点到下午3点之间在阳台或庭院里晒10-15 分钟太阳，是一个不错的 获取维他命D的方法。继续做一些运动例如快走（适合自己承受能力的速度）（请记得保持社交距离）， 或较轻微承重运动等等。

最后，请继续和朋友，家人保持联络。如果你不可以面对面见他们， 你可以通过电话或电脑联络他们。保持与家人朋友联络可以避免变得焦急或者沮丧。这是一个很好的时间让你可以重新练习你曾经忽略的太极， 瑜伽或者冥想运动。

我们大家一定可以一起渡过这个疫情！

及时留意讯息！ 保持健康！