

苗栗縣政府衛生局新聞稿

尋找寶可夢也要顧健康

發稿日期：105年8月9日
發稿機構：苗栗縣政府衛生保健科
聯絡人及電話：廖秀慧科長 037-558500
羅林雯技士 037-558520
丁曉筠體能指導員

天氣炎熱，許多人都不願到戶外活動。但是，近日精靈寶可夢 GO(Pokémon Go) 手機遊戲在臺開放下載後，民眾雖走出戶外，但為了抓「寶」，低頭族在馬路上橫衝直撞。甚至，還有人拿著手機騎車及開車追尋目標物，馬路上險象環生，危機四伏。

人身安全要注意

因應這股抓寶風潮，建議設定遊戲時間，並利用鬧鈴提醒自己設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息，以減少投入遊戲時間過多的機會，而影響飲食、睡眠時間或荒廢了課業與工作。建議父母主動了解並陪伴孩子遊戲，並遵守道路交通管理相關規定，以避免影響交通及防制令人遺憾的事故發生。

勿當低頭族 做好視力保健

因隨時需盯著手機螢幕，就可能因長時間近距離觀看螢幕而讓近視度數加深，且在大太陽下盯著螢幕尋寶，極可能因光線反射而使眼睛暴露在白內障及黃斑部病變的危險中。

全民瘋玩寶可夢 抓寶行動三不三要

為避免民眾因抓寶致人身安全及眼睛健康受傷害，國民健康署特提供「抓寶行動三不三要」給民眾參考：

- 一不：不進入危險區域，如馬路、火車鐵路沿線及航空管制區等。
- 二不：氣候不佳時，天色太暗時，不外出抓寶，以維護自身安全。
- 三不：不單獨戶外行動，應結伴同行，互相提醒注意路面及周遭環境安全。

一要：要保持對環境的警戒，切莫一直低頭專注手機螢幕，而忽略人身安全，讓自己落入危險中，或給歹徒有侵犯的機會。室內玩寶可夢，也應注意安全，以免跌倒。

二要：要遵守 3010 原則，務必掌握用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

三要：要有適當的視力防護，避開上午 10 時至下午 2 時之強烈陽光照射時段，若紫外線太強時，建議戴遮陽帽或太陽眼鏡，並補充適量水分。

衛生局張局長蕊仙呼籲，民眾在尋找寶物之餘，別忘了「避開障礙」防範事故傷害及避免長期曝曬於太陽下，外出防曬要做好。另外，請大家尋找寶可夢時也要顧健康，適時放下手機閉目養神、或往遠處眺望綠色景物或作短距離的散步休息 10 分鐘，規律的運動可以促進血液循環，對眼睛也有好處哦！

<<苗栗縣政府衛生局 關心您>>