

# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

## 注意流感徵兆

### 預防7步驟(齊步走)

注意流感病程之可能樣態

流感普通症狀	危險徵兆
發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛	呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓或高燒持續72小時。 ★ 未滿5歲幼童、65歲以上長者或有慢性疾病者，應提高警覺。

備速轉診至大醫院

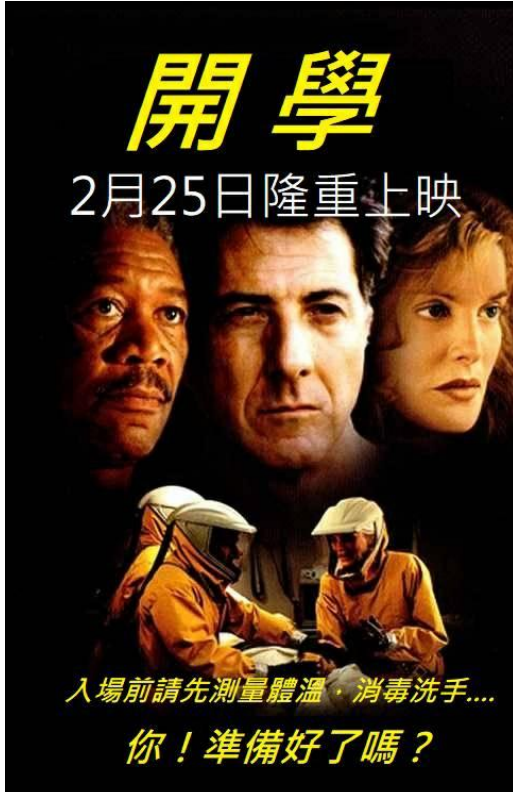
#### 預防方法

- 第一步 施打流感疫苗
- 第二步 咳嗽戴口罩
- 第三步 打噴嚏掩口鼻
- 第四步 勤洗手
- 第五步 拱手不握手
- 第六步 有症狀速就醫，不上班、不上課
- 第七步 好作息、多運動、均衡飲食、充足睡眠，增強抵抗力

臺中市政府衛生局 關心您

## 開學

2月25日隆重上映



入場前請先測量體溫，消毒洗手...

### 你！準備好了嗎？

## 武漢肺炎疫情最新資訊這裡找

- ◆ 疾病管制署全球資訊網「嚴重特殊傳染性肺炎」專區
- ◆ Youtube搜尋疾病管制署，每日上傳疫情記者會直播影片

中央流行疫情指揮中心設立期間，流行疫情或防治措施等相關資訊都將由指揮中心統一對外公布。民眾接獲來源不明或未經證實之疫情資訊時，應先查證內容是否屬實，切勿隨意散播、轉傳，避免觸法。

中央流行疫情指揮中心 TAIWAN CDC  
2020/01/25 廣告



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

1

## 每日量體溫！

超過37.5度者，健康大使通報。

請發燒及有呼吸道症狀者，  
戴口罩至健康中心旁發燒隔離區休息，  
等候家長接回就醫為止。



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

2

## 勤洗手

用肥皂勤洗手，  
比戴口罩還重要！



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

3

## 落實生病不上課！

上班上學前，自主量體溫。  
落實生病，  
不上班、不上課。



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

4

每日清洗環境！  
桌椅、椅背、門把、窗框、  
滑鼠、鍵盤，水龍頭、  
放置餐桶位置等，  
應每日以稀釋漂白水消毒。



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

5

## 保持教室通風！

增加課桌椅間距，  
門窗保持開啟，窗簾勿關，  
維持教室或學習環境通風。



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

6

## 其他防疫措施！

- ❶ 儘量不到人多密閉場所，不出入醫院。
- ❷ 勿與他人共飲共食。
- ❸ 生病在家休息，不出門，減少與他人接觸。
- ❹ 用肥皂勤洗手比戴口罩還重要。
- ❺ 打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，後要洗手。



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

6

## 其他防疫措施！

- ⑥ 團膳專人打菜(戴口罩)、取餐用餐勿交談。
- ⑦ 中港澳入境者居家隔離14天自主健康管理。
- ⑧ 與個案接觸史居家隔離14天自主健康管理。
- ⑨ 室內保持空氣流通，少去公共場所。
- ⑩ 均衡飲食與充足睡眠，增強自身免疫力。



國立嘉義高級家事職業學校關心您





# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

7

## 哪些時候需要戴口罩！

- ① 有發燒、咳嗽、流鼻涕等呼吸道症狀時。
- ② 進出醫療院所時，應全程配戴口罩。
- ③ 出入通風不良、擁擠密閉的空間時，例如搭專車或搭公車。
- ④ 本身有慢性疾病者。



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

**醫師帶你 一張圖搞懂**

## 武漢肺炎防疫重點 總整理

為世界祈禱，疫情早日控制

**肺炎症狀**

發燒 98%  
咳嗽 76%  
喘 55%  
痛 44%  
痰 28%

發燒 > 37.3度  
咳嗽症狀  
喘不過氣  
肌肉酸痛或疲倦  
痰帶血絲

死亡率15%、呼吸衰竭29%、病毒血症15%、急性心損傷12%、次發感染10%

Huang C, Wang Y, Li X, et al. Lancet. 2020; published online Jan 24

**自我預防**

正確戴口罩 洗手防感染 勿共享用品 少碰眼鼻口 少去人多處

疾管署通報專線：1922

**洗手消毒**

(1)肥皂洗手至少20秒，無法立即洗手，可用含酒精消毒液乾洗手  
(2)冠狀病毒附著在日常生活物品上，停留3至6小時會失去活性  
(3)未洗手消毒的手，切勿碰觸眼睛、鼻子、嘴巴，避免接觸傳染  
(4)除75%酒精可做消毒液外，衣物被染污，可用稀釋漂白水消毒  
以稀釋100倍(濃度500 ppm)漂白水浸泡衣物30分鐘(10公升水加100 c.c.漂白水混合)

洗手消毒和戴口罩同等重要，千萬不可輕忽

**戴口罩注意**

開：檢查口罩  
有顏色為外層，鼻樑處應在外層上方

戴：戴上口罩  
鬆緊帶掛雙耳，口罩完全展開至下巴

壓：輕壓鼻樑  
鼻樑處固定鼻樑上方，輕壓使其貼合

密：確認緊密  
確認口罩正確配戴，緊密貼合無縫隙

**脫口罩注意**

脫口罩請抓口罩耳掛  
別接觸口罩外層表面  
丟棄口罩後務必洗手  
用完即丟不重複使用  
妥善處理丟棄的口罩

給愛家人的  
爸爸 健康醫療隨筆

醫師爸

(參考資料) 衛生福利部疾病管制署、美國疾病管制與預防中心

有政府 · 請安心

## 其實您不用一直戴口罩

身體健康、戶外運動 都不用戴口罩

**甚麼時候戴？**

出入醫院者、有發燒或呼吸道症狀者、免疫較差者 **要戴口罩**

近距離、密閉空間長時間接觸人群 **可考慮配戴口罩**

衛生福利部 廣告

中央流行疫情指揮中心 2020/02/02



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰



A circular diagram illustrating the seven steps of handwashing. Each step is accompanied by a small circular inset showing the hand position and a numbered text description. A QR code is located in a speech bubble on the left side of the diagram.

- 1** 內：掌心對掌心，相互揉搓。
- 2** 外：掌心對手背，兩手交叉揉搓。
- 3** 夾：掌心對掌心，十指交叉揉搓。
- 4** 弓：十指彎曲緊扣，轉動揉搓。
- 5** 大：拇指握在掌心，轉動揉搓。
- 6** 立：指尖在掌心揉搓。
- 7** 腕：清潔手腕。



Two circular illustrations on a yellow background. The left one shows a person wearing a blue surgical mask. The right one shows hands being washed with white soap foam under a faucet. Below each illustration is a text label.

咳嗽戴口罩

肥皂勤洗手



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

## 口罩的正確使用時機

### 棉布印花口罩 或紗布口罩



僅能過濾較大顆粒，可作為保暖、避免灰頭土臉與鼻孔骯髒等用途，清洗後可重複使用。

### 活性碳口罩



可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵，不具殺菌功能，適合騎機車、噴漆作業、噴灑農藥等時機使用，一旦須費力呼吸或無法吸附異味時應更換。

### 醫用口罩 或外科口罩



一般醫療用，有呼吸道症狀、前往醫院等密閉不通風場所，或前往有呼吸道傳染病流行地區時佩戴，可阻擋大部分的5微米顆粒，應每天更換，但破損或弄髒應立即更換。

### N95口罩



可阻擋95%以上的次微米顆粒，適合第一線醫護人員使用，因呼吸阻抗較高，不適合一般民眾長時間配戴，且應避免重複使用。

2020/1/27

中央流行疫情指揮中心 關心您



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

## STEPS OF PUTTING ON PROTECTIVE MASK



## 如何脫口罩

也很重要！

- ✗ 脫下放在桌上
- ✗ 摺一摺放進包包、下次再用
- ✗ 隨手揉一揉，丟到垃圾桶
- ✓ 抓著口罩的耳掛(或橡皮筋)
- ✓ 不要接觸到口罩的表面
- ✓ 丟棄後，一定要洗手
- ✓ 妥當的丟棄口罩

ICU醫生陳志金



國立嘉義高級家事職業學校關心您



# 新冠狀病毒肺炎防疫大作戰

細菌病毒都害怕的

## 洗手七式



**內**  
搓揉手掌



**外**  
搓揉手背



**夾**  
搓揉指縫



**弓**  
搓揉指背與指節



**大**  
搓揉大拇指及虎口



**立**  
搓揉指尖



**完**  
清洗手腕  
清水沖淨  
並擦乾雙手

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC 告

## 戴口罩的四個步驟

**看**



**1** 有顏色那一面朝外，鼻線要在口罩上方。

**戴**



**2** 手拉兩側的耳帶，口罩中央對準自己後將兩側耳帶戴上耳朵。

**調**



**3** 調整口罩，確實包覆口鼻與下巴。

**壓**



**4** 輕壓口罩上方的鼻線，讓鼻線與鼻樑貼合。

天天防護口罩 EVERYDAY MASK



國立嘉義高級家事職業學校關心您

