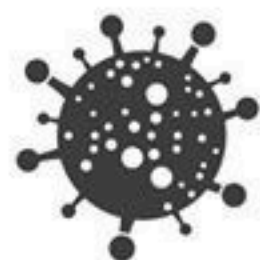




COVID-19 懶人包



目前情況



新型病毒
武漢起源



中方證實
病例暴增



會人傳人
恐大流行

感染症狀



發燒咳嗽四肢無力
(少數有呼吸困難)



嚴重可能致死
(除中國外，已有7國有死亡案例)

如何預防



口罩加洗手



人多不要去



不適請通報

新型肺炎要注意，大家作伙來防疫

武漢肺炎、SARS和流感的比較



(資料來源：衛福部疾管署)

	武漢肺炎	SARS	流感
病源	新型冠狀病毒	SARS冠狀病毒	流感病毒
感染方式	近距離飛沫 或接觸傳染	近距離飛沫 或接觸傳染	近距離飛沫 或接觸傳染
潛伏時間	14天	2-10天	1-4天
可能症狀	發燒、咳嗽、呼吸困難 或急促，胸部病變	發燒、咳嗽、呼吸困難 或急促，胸部病變	高燒、頭痛、 肌肉酸痛、疲倦、 流鼻水、喉嚨痛及咳嗽
致死率	不明確	約一成	併發重症致死率達兩成
治療	無特效藥及支持性療法	無特效藥及支持性療法	抗病毒藥劑治療 及支持性療法

校園防疫工作建議

成立防疫小組

由校(園)長/班主任(負責人)
擔任防疫小組召集人
召開因應措施會議,
妥適分工及建立應變機制



備妥防疫物資

預先備妥適量的耳(額)溫槍、
洗手液或肥皂,妥善運用
及管理教育部配發之防疫物資



關心師生健康

注意教職員工生是否有發燒、
咳嗽或非過敏性流鼻水等
呼吸道症狀及身體不適等症狀
提醒儘速就醫,落實生病不上班不上課



強化衛教宣導

加強教職員工生衛教宣導
1.勤洗手 2.呼吸道衛生與咳嗽禮節
3.盡量避免出入擁擠之公共場所



環境清潔消毒

針對校園內環境及
經常接觸之設施
進行清潔消毒



維持室內通風

維持室內空氣流通
打開教室窗戶、氣窗
定期清潔、檢查通風設備



安置生病師生

校內有發燒、咳嗽
或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀
及其他不適症狀之教職員工生,
應協助安置於單獨空間,直到離校



落實通報作業

發現疑似感染新型冠狀病毒,
立即通報當地衛生局或
撥打1922協助轉診並進行校安通報





全民愛健康
預防篇

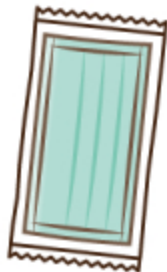


正確配戴口罩的方法

健談
havemary.com
圖文創作：健談

一開

開封先檢查口罩是否有破裂或缺陷，有色面通常為外層



二戴

口罩兩端鬆緊帶掛於雙耳，並視臉型大小調整鬆緊帶長度



三壓

鼻樑片固定於鼻樑上方，並用手指輕壓以維持與鼻樑密合



四密

將口罩下拉至下巴以完整罩住口鼻，並檢查口罩是否與臉型密合



更多資訊請上 健談 havemary.com





全民愛健康
預防篇

口罩用完怎麼收？



健談

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院家醫科
柳朋聰醫師

1. 脫口罩時應從耳掛處取下，
避免接觸口罩內外層病菌



2. 取下口罩應丟入加蓋垃圾桶，
或放入塑膠袋中封好



3. 戴口罩前後都要洗手，以
免手沾病菌增加感染風險



武漢肺炎相關問題，建議諮詢
「家醫科、感染科、急診科」

更多資訊請上 [健談 havemary.com](http://健談.havemary.com)





全民愛健康
預防篇8



洗手五時機



健談

圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：高雄市立鳳山醫院
感染管制師 戴慧玲

1. 吃東西前



5. 上廁所後



2. 照護小孩前



3. 看病前後



4. 擤鼻涕後



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
預防篇6



正確洗手七字訣



健談

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：禾欣診所 吳書毅醫師



1

內 手心
互相搓洗



2

外 仔細
搓洗手背



3

夾 十指交錯
搓洗指縫



4

弓 搓洗
手指背

健談 havemary.com



5

大 搓洗大拇指
與虎口



6

立 仔細
清洗指尖



7

腕 連手腕
一併搓洗



更多資訊請上 健談 havemary.com



國際旅遊疫情建議等級表

第一級

注意

Watch

提醒遵守當地的一般預防措施

泰國、伊朗、義大利

第二級

警示

Alert

前往當地應採取加強防護

日本、新加坡

第三級

警告

Warning

避免至當地所有非必要旅遊

中國、香港、澳門、韓國

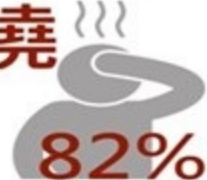



醫師帶你
一張圖搞懂

COVID-19 防疫重點

衛教版
總整理

為世界祈禱，一同努力，疫情早日控制

肺炎症狀

燒  82% 發燒 > 38度	咳  81% 咳嗽症狀	喘  31% 喘不過氣	痛  11% 肌肉疼痛	亂  9% 意識混亂
--	--	--	--	---

同時具有1項以上的症狀(89%)，合併發燒、咳嗽、喘等症狀的患者(15%)

Nanshan Chen, Min Zhou, Xuan Dong, Jieming Qu, et al. Lancet 2020; published online Jan 29

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	按時量體溫

請隨時留意《衛生福利部疾病管制署》疫情更新，通報專線：1922

安心原則

安  促進安全	靜  平靜鎮定	能  提升效能	繫  促進聯繫	望  灌注希望
--	--	--	--	--

維持身心靈平衡，持續懷抱希望，平靜穩定向前行

洗手消毒

 搓揉手掌	 搓揉手背	 搓揉指縫	 搓揉指背與指節	 搓揉大拇指與虎口	 搓揉指尖	 清洗手腕清水沖淨 並擦乾雙手做結束
---	---	---	--	--	---	---

⚠️ 洗手消毒和戴口罩同等重要，請確實落實，千萬不可大意輕忽

⚠️ 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

⚠️ 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)

戴口罩注意



脫口罩注意

step 1  開 開包裝 檢查口罩有無破損	step 2  戴 兩端鬆緊帶掛上耳朵 鼻樑片固定在鼻樑 口罩拉開到下巴
step 3  壓 輕壓鼻樑片 讓口罩與鼻樑貼緊	step 4  密 檢查口罩和臉部 內外上下是否密合

step 1  耳 從耳掛處鬆緊帶移除	step 2  折 內側向外側折起
step 3  洗手	別接觸口罩外層表面 用完即丟不重複使用 口罩可用時間6-8小時 妥善處理丟棄的口罩

《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

COVID-19 防疫重點

衛教版
總整理

為世界祈禱，一同努力，疫情早日控制

肺炎症狀



同時具有1項以上的症狀(89%). 合併發燒.咳嗽.喘等症狀的患者(15%)

Nanshan Chen, Min Zhou, Xuan Dong, Jieming Qu, et al. Lancet 2020; published online Jan 29

自我預防



請隨時留意《衛生福利部疾病管制署》疫情更新，通報專線：1922

洗手消毒



⚠️ 洗手消毒和戴口罩同等重要，請確實落實，千萬不可大意輕忽

⚠️ 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

⚠️ 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)

戴口罩注意



脫口罩注意

開 開包裝 檢查口罩有無破損

戴 兩端鬆緊帶掛上耳朵 鼻樑片固定在鼻樑 口罩拉開到下巴

壓 輕壓鼻樑片 讓口罩與鼻樑貼緊

密 檢查口罩和臉部 內外上下是否密合

耳 從耳掛處鬆緊帶移除

折 內側向外側折起

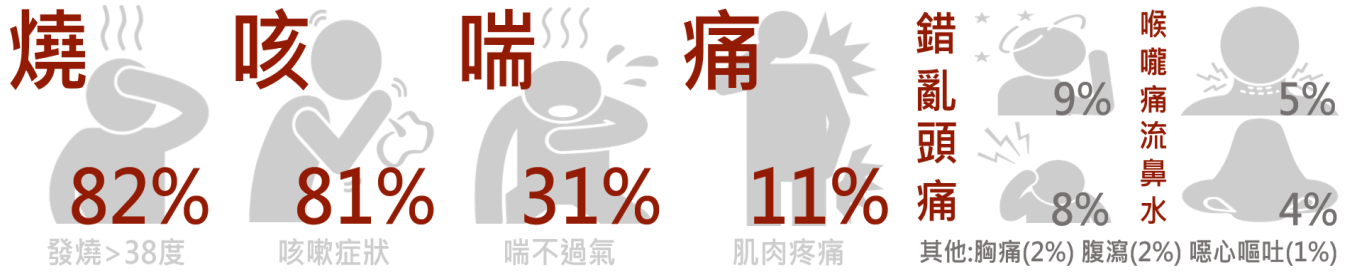
洗手 別接觸口罩外層表面 用完即丟不重複使用 口罩可用時間6-8小時 妥善處理丟棄的口罩

《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

COVID-19 防疫重點 專業版 總整理

為世界祈禱，一同努力，疫情早日控制

肺炎症狀



同時具有1項以上症狀者(89%)、同時合併發燒.咳嗽.喘等症狀者(15%)

- ◆ **併發症**：急性呼吸窘迫症候群(17%)、急性腎損傷(3%)、急性呼吸道損傷(8%)、敗血性休克(4%)、呼吸器相關肺炎(1%)
- ◆ **預後**：持續住院(58%)、出院(31%)、死亡(11%)

Nanshan Chen, Min Zhou, Xuan Dong, Jieming Qu, et al. Lancet 2020; published online Jan 29

自我預防



請隨時留意《衛生福利部疾病管制署》疫情更新，通報專線：1922

洗手消毒



戴口罩注意



脫口罩注意



《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

