

# 北藝大嚴重特殊傳染性肺炎衛教宣導

2020/03/11第4版



# 認識嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)

- 傳染途徑:

大部分以**直接接觸帶有**病毒的**分泌物**或**飛沫**傳染為主。  
部分可以在糞便中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

- 臨床表現:

以**呼吸道症狀**為主，包括**鼻塞、流鼻水、咳嗽、發燒**等一般上呼吸道感染症狀。

- 預防方式:

養成良好衛生習慣:

- 1.勤洗手
- 2.遵守口罩配戴三時機
- 3.儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所
- 4.避免接觸野生動物與禽類。

# 因應 COVID-19 武漢肺炎疫情

過去14天內

從中港澳入境的民眾

**無特殊原因**

**暫勿前往醫院**

違者依傳染病防治法

可罰3000-15000元



就醫民眾及陪病家屬，  
也請自備口罩，並要全  
程配戴喔！

中央流行疫情指揮中心 關心您



www.cdc.gov.tw 疫情通報及諮詢專線 (1922)

## 自中港澳入境者

### 14天內請務必遵守

# 居家檢疫

### 違反者從重處罰

最高可罰

# 15萬

遵守防疫措施  
保護自己他人

中央流行疫情指揮中心 2020/2/20

# 入境管制(至2020/3/11)

冰島、瑞士、挪威、瑞典、比利時  
荷蘭、丹麥、奧地利、巴林、科威特  
**旅遊疫情升高至**

## 第二級警示 (Alert)

### 前往當地應加強防護

#### 上述國家入境

#### 應落實14天自主健康管理

希臘、捷克、葡萄牙、芬蘭、斯洛維尼亞、波蘭  
愛沙尼亞、匈牙利、盧森堡、馬爾他、斯洛伐克

拉脫維亞、立陶宛、列支敦斯登

以及與申根區自由流動的英國、愛爾蘭共16國

## 第一級注意 (Watch)

### 應遵守當地一般預防措施

#### 自這些國家入境後

#### 應落實14天自主健康管理

2020.03.11 時間 10:00



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

# 統計至109/03/11

## 國際旅遊疫情建議等級表

分級標準	意涵	旅遊建議	出境	入境
第一級: 注意 (Watch)	提醒 注意	提醒遵守當地一般預防措施		入境 後， 自主 健康 管理 14天
		泰國 2020.2.11，希臘、捷克、葡萄牙、芬蘭、斯洛維尼亞、波蘭、愛沙尼亞、匈牙利、盧森堡、馬爾他、斯洛伐克、拉脫維亞、立陶宛、列支敦斯登，英國、愛爾蘭 2020.3.11		
第二級: 警示(Alert)	加強 預警	對當地採取 加強防護	日本 2020.2.22	
			新加坡 2020.2.11	
			法、德、西 2020.3.7	
		冰島、瑞士、挪威、瑞典、比利時、荷蘭、丹麥及奧地利 2020.3.11 巴林、科威特 2020.3.11		
第三級: 警告 (Warning)	避免所 有非必 要旅遊	避免至當地 所有 非必要旅遊	中港澳 2020.2.11	居家 檢疫 14天
			*韓國 2020.2.24	
			*義大利 2020.2.27	
			*伊朗 2020.3.1	

## 我正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆隨時配戴口罩，待在家中不得外出。
- ◆和同住者保持1公尺以上距離，減少接觸（例如：同桌用餐）
- ◆咳嗽或打噴嚏時，口罩不可拿下，或用衛生紙遮住口鼻。接觸到呼吸道分泌物後應用肥皂洗手。
- ◆每日早晚各量一次體溫，詳實記錄體溫與健康狀況，並如實回報負責人員。
- ◆出現不適症狀立刻通知居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。禁止自行搭乘大眾交通運輸工具就醫。

## 我的同住者正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆和居家隔離／檢疫者保持1公尺以上距離，減少接觸（例如：同桌用餐）。
- ◆盡量配戴口罩。
- ◆肥皂勤洗手。觸摸眼口鼻前應先洗手。
- ◆出現不適症狀立刻通知居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。

# 開學了~我要注意什麼

- 1.教室要打開窗戶
- 2.用肥皂水勤洗手
- 3.避免用手摸眼口鼻等地方
- 4.如果不小心要打噴嚏或咳嗽，請注意咳嗽禮節，用衣袖或衛生紙遮住才衛生。
- 5.有呼吸道症狀或發燒，在家休息不要出門。

# 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。

## 活性炭口罩



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



# 戴口罩3大時機

## 要戴 口罩

出入醫院時



有發燒或呼吸道症狀時



免疫力較差者



近距離、密閉空間長時間接觸人群時，可考慮配戴口罩

身體健康、戶外運動時不需要戴口罩

2020/02/17

中央流行疫情指揮中心

# 正確戴口罩4步驟



中央流行疫情指揮中心 關心您

2020/02/01

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

口罩實名制3/5起



+

每7天 成人買3片  
兒童買5片

- ◆ 身分證末1碼單數星期一、三、五；雙數星期二、四、六可憑健保卡購買。
- ◆ 13歲(含)以下兒童健保卡不受單雙數限制。
- ◆ 星期日不限身分證字號，皆可至有營業健保特約藥局或衛生所購買。
- ◆ 每人每7天限購買一次。
- ◆ 每日各販賣點成人口罩600片，兒童口罩200片。

中央流行疫情指揮中心

疾病管制署 2020/03/02



經常

# 洗手不可少



洗手時  
要特別注意  
的地方



指頭

指縫

手掌

手背

手腕

## 民眾

### 洗手時機



吃東西前



接觸病人前後



上廁所後



擤鼻涕、咳嗽  
或打噴嚏後



看病後..等

## 正確洗手步驟



濕

用清水將雙手  
完全弄濕



搓

抹上肥皂，手心、手背、  
手指互相搓洗至少20秒



沖

用清水將雙手  
徹底沖洗乾淨



捧

用水將水龍頭沖乾淨  
並記得關水龍頭



擦

用烘手機或紙巾  
將手擦乾

2020.01.31 版

中央流行疫情指揮中心 關心您



www.cdc.gov.tw

疫情通報及諮詢專線：(1922

廣告

江湖上人人都要學的功夫除了【擒拿手】無非就是...



# 【勤洗手】



唯一可抵擋腸病毒魔的【勤洗手五式】！  
腸病毒魔來襲，江湖人士當時時刻刻勤練之

正確勤洗手五式：

【第一式】

## 濕



【第五式】

## 擦



【第二式】

## 搓



自我保護  
萬無一失



【第四式】

## 捧



【第三式】

## 沖



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人  
www.facebook.com/TWCCDC

疫情通報及關懷專線：(1922

不只這一季・萬年不敗的咳嗽打噴嚏

# 標準POSE

出門在外突然咳嗽  
或想打噴嚏怎麼辦？



用衣袖遮口鼻  
才是王道

學會這個姿勢  
打噴嚏都好看

防疫小知識—

## 酒精的正確使用方法



“75%才能有效消毒”

濃度過高、過低都會影響消毒效果！



“可隨身攜帶消毒手部”

以2ml至5ml澈底搓洗雙手至酒精完全乾燥，  
在方便洗手的地方，還是以肥皂正確洗手效果最好！



“不要噴在口罩上”

酒精無法澈底殺死分泌物上的病毒，  
也可能影響口罩過濾效果！

# 自製消毒水

## 自己調配消毒水 啦啦，好簡單



消滅對象：細菌、真菌、病毒

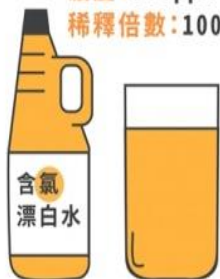


用途：一般環境、物品消毒



材料：  
市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm  
稀釋倍數：100倍



稀釋方法：

小量：10cc漂白水  
+1公升清水中



大量：100cc漂白水  
+10公升清水中



當天配製好要標示日期名稱  
未使用完在24小時後應丟棄喔！

- 調配及使用時，請穿戴**防水手套**並注意**通風**安全
- 提醒：**先裝自來水**→再加漂白水
- 取含氯漂白水5湯匙（一般喝湯用的免洗湯匙，約15至20 c.c.）或小瓶養樂多1瓶（約100c.c.）的量。
- 加入10公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量1250 c.c.，8瓶即等於10公升），攪拌均勻即可。
- 環境消毒重點：
  - (1) 不需要大規模噴藥消毒。
  - (2) 只需對於常接觸物體表面(門把、課桌椅、餐桌、樓梯扶把)、寢具及書本做重點性消毒。
  - (3) 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。

# 更多資訊



- 新冠肺炎專區(疾管署)
- 北藝大防疫專區



# 發燒了~~



非14天健康監測者，有發燒或其他症狀自主回報系統





疫起戴口罩

防疫求人  
——  
不如求己