

# 防制 COVID-19

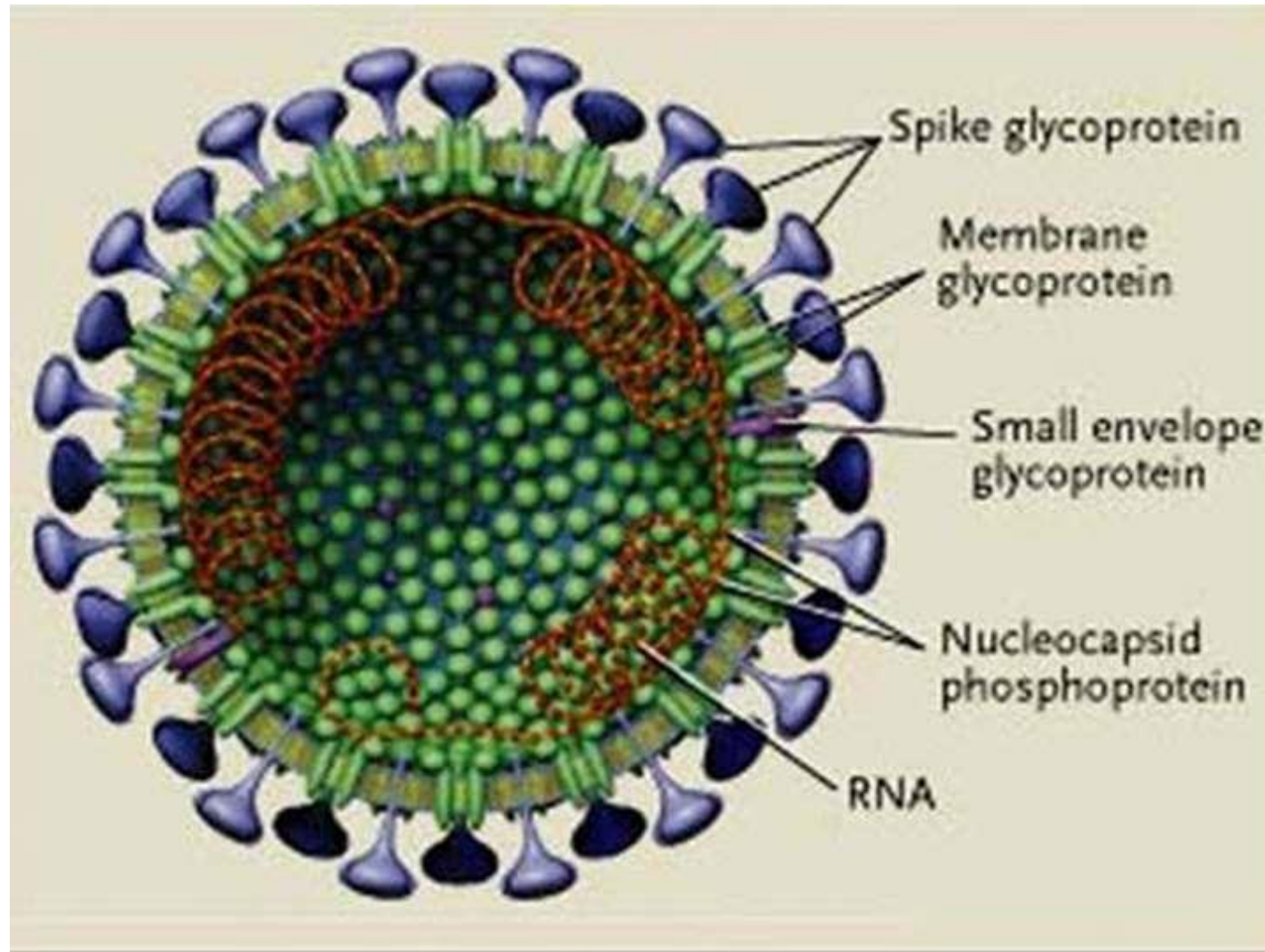
(新型冠狀病毒)

---

張文王 醫師

# 冠狀病毒

- 冠狀病毒是人類和許多不同種類的動物（包括：駱駝、牛、貓和蝙蝠）中常見的一大類病毒。
- 在偶然的情境下，動物冠狀病毒會感染人類，然後在人與人之間傳播，例如：中東呼吸症候群冠狀病毒感染症（MERS）和嚴重急性呼吸道症候群（SARS）。



# COVID-19 到底是什麼？

- 2019年12月中國武漢傳出多名患者罹患不明原因肺炎
- 科學家找出致病源為一種新型冠狀病毒。



- 在關注2019新型冠狀病毒的同時，也應該注意其他呼吸道流行疾病。

# COVID-19 症狀



## 呼吸道:

鼻塞、流鼻水、咳嗽  
、發燒



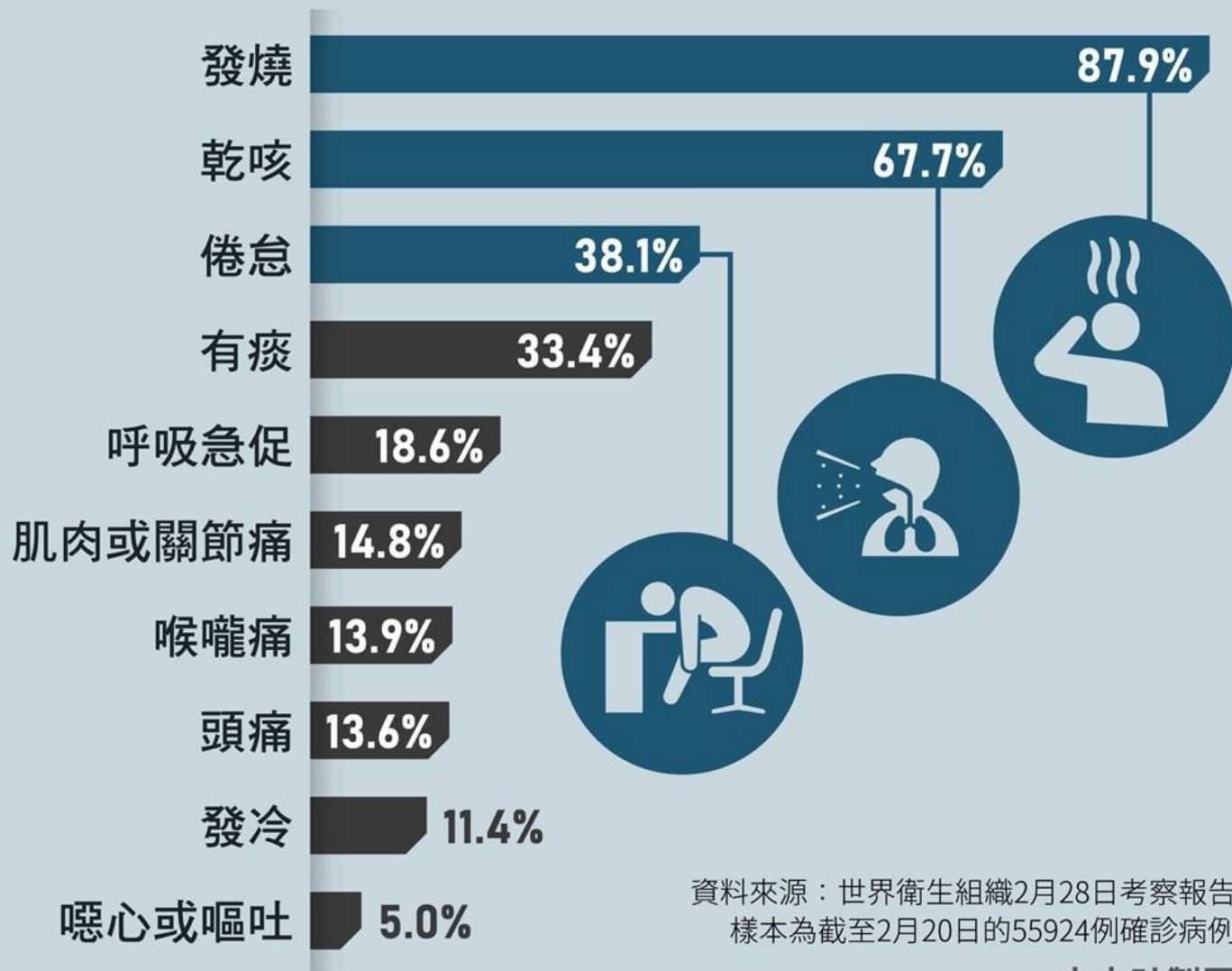
## 非呼吸道:

疲倦、肌肉痠痛、腹  
瀉



\*已出現無症狀帶原者  
，且具傳染力

# 武漢肺炎患者10大典型症狀



資料來源：世界衛生組織2月28日考察報告  
樣本為截至2月20日的55924例確診病例

中央社製圖

# 嚴重特殊傳染性肺炎與嚴重急性 呼吸道症候群比較表

疾病名稱	嚴重特殊傳染性肺炎 (Severe pneumonia with novel pathogens)	嚴重急性呼吸道症後群 (SARS)
致病源 (病毒)	新型冠狀病毒 (2019-nCoV)	SARS冠狀病毒 (SARS-CoV)
傳染方式	有限人傳人風險，傳染方式可能為近距離飛沫傳染、接觸傳染(直接或間接)、動物接觸感染(待釐清)	近距離飛沫傳染、 接觸傳染(直接或間接)
潛伏期	14天內	約2至7天 (最長至10天)
可傳染期	未知	發病後10天內 (發病前不具有傳染力)
動物宿主	未知	可能為果子狸、蝙蝠、 麝香貓等
主要 流行地區	中國大陸武漢市	中國大陸東南地區
臨床症狀	發燒、四肢無力、部分咳嗽、 少痰，少數患者伴隨病程進展 出現呼吸困難	發燒、咳嗽，部分伴隨頭痛、 倦怠、腸胃道症狀等， 可能併發呼吸困難或急促

# COVID-19

# VS

# SARS

# 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

# COVID-19 傳染途徑

接觸帶有病毒的**分泌物**傳染為主要途徑



1公尺內



眼、口、鼻



# COVID-19 潛伏期

2~10天 (最長14天)



**\*未發病就具傳染力**

# 預防方法



**時間**：濕洗手(肥皂50~60秒) 優於乾洗手(75%酒精25~30秒)

**時機**：戴口罩前、脫口罩後、接觸眼、鼻、口前



全民愛健康  
預防篇

# 乾洗手的使用須知



健談

圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：弘森診所 吳書毅醫師

1. 酒精易揮發，故乾洗手時應足量使用消毒液，以確保能清潔雙手各處



2. 使用乾洗手時，應仔細搓洗雙手直到完全乾燥為止，**全程至少20至30秒**



3. 乾洗手無法清潔手上髒污，且酒精對於腸病毒、諾羅病毒、輪狀病毒無效



4. 酒精或乾洗手等產品具有刺激性，**不建議過度使用**，以免誘發過敏反應





全民愛健康  
預防篇5

# 洗手不擦乾，越洗越髒？



健談

圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：弘森診所 吳書毅醫師



1

洗手前取下  
手錶或飾品  
以免藏污納垢  
影響清潔效果



2

以肥皂  
搓洗雙手  
反覆搓洗雙手  
讓病菌隨水滑落  
除菌效果才好



3

沖洗後  
擦乾雙手  
潮濕的雙手  
易讓病菌滋生  
最好擦乾  
以減少細菌沾附

洗手不擦乾，  
手上的病菌可能會  
暴增8成喔！



# 預防方法

## 體溫監控

種類	測量方法	測量時間	發燒值
耳溫	外耳:三歲以上向上拉 三歲以下向下拉	數秒	$\geq 38^{\circ}\text{C}$
額溫	在休息狀態下保持乾燥	數秒	$\geq 37^{\circ}\text{C}$
腋溫	放入腋下	5~10分鐘	$\geq 37^{\circ}\text{C}$

**\*部分病人不會發燒**

# 預防方法

\*選擇醫用口罩或外科口罩

標章	功能
CNS 14774	醫用口罩，可阻擋懸浮微粒、細菌、體液
CNS 14775	醫用口罩，可過濾如金黃色葡萄球菌等細菌
CNS 14776	醫用口罩，可阻擋血液
CNS 14777	醫用口罩，透氣率檢驗
CNS 14755	防塵口罩
CNS 14756	活性炭口罩

標章	過濾直徑	功效
BFE	3微米	可阻擋飛沫
PFE	0.1微米	可阻擋流感病毒、冠狀病毒等病毒
VFE	0.1~5微米	可阻擋病毒

# 預防方法

\*手勿接觸內面

\*成人勿戴兒童口罩

\*脫口罩:

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



## 一般平面口罩 正確配戴步驟



### 開：檢查口罩

打開口罩並檢查是否有破裂或缺陷  
有顏色為外層，鼻樑片應在最外層上方

### 戴：戴上口罩

將兩端鬆緊帶掛於雙耳，口罩完全攤開拉  
至下巴，調整鬆緊帶長，維持臉部密合度

### 壓：輕壓鼻樑片

鼻樑片固定於鼻樑上方  
雙手食指均勻輕壓鼻樑片口罩  
與鼻樑緊密結合

### 密：檢查是否配戴正確

觸摸或鏡子輔助，  
確認口罩是否正確配戴  
(包含有顏色在外、鬆緊帶適中、  
鼻樑片固定及密合等)

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

# 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



# 針對新型冠狀病毒肺炎，該如何進行消毒？

新型冠狀病毒怕熱，在56°C條件下，30分鐘就能殺滅病毒

- **皮膚消毒**：可選用75% 的酒精
- **居家環境消毒**：可選用含氯消毒劑（如漂白水或其他含氯消毒粉/水溶片），配製成有效氯濃度為500-1000ppm 的溶液，擦拭或浸泡消毒
- **耐熱物品**：可採用煮沸15分鐘的方法進行消毒

# 針對新型冠狀病毒肺炎，該如何進行消毒？

(1) 定期清潔工作場所中所有經常接觸的物品表面，例如工作站、桌面和門板把手。使用這些區域一般時候使用的清潔劑，並遵循標籤指示。

(2) 現階段建議不需要進行常規清潔以外的其他消毒措施。

(3) 準備拋棄式紙巾，供員工在每次使用這些經常使用的物品前可以擦拭表面，例如：門把、鍵盤、遙控器、書桌等。

勤洗手及加強場所清潔、消毒及通風

醫院等高風險場所之工作者應配戴口罩

漂白水

酒精

第一線

第一線

強化勞工感染防護教育訓練

## 嚴重特殊傳染性肺炎職場防疫措施

採行體溫篩檢及健康管理

體溫量測

39.5

37.5

5和4

盡量避免赴疫區出差或旅遊，如有至疫區返回者應追蹤及留意個人健康狀況

OSHA 勞動部職業安全衛生署  
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

嚴重特殊傳染性肺炎（武漢肺炎）因應指引：機關企業疫情因應指引 / 中華民國環境職業醫學會



梘液

消毒酒精

拆解消毒產品  
多個謬誤

濕紙巾

酒精搓手液

消毒酒精濃度過高易傷皮膚

專家：消毒雙手太頻密易致敏

酒精濃度70%已能有效殺菌，不必使用95%的喔~

## 預防方法

面對酒精乾洗手及頻繁溼洗手，導致手部皮膚問題的您，可以選擇**戴手套**，但請您注意：戴手套前、脫手套後，戴手套時勿觸摸眼、口、鼻!!

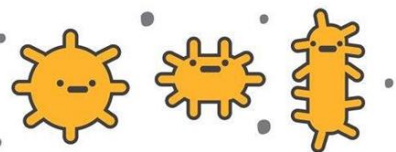
# 預防方法 環境清潔

## 自己調配消毒水 啦啦，好簡單



使用時機	漂白水	清水	稀釋後濃度
	 1瓢：約20 c.c.	 1瓶：約1,250 c.c.	
一般環境或常用物品消毒	免洗湯匙 5 瓢 (100 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	500 ppm
分泌物、嘔吐物或排泄物污染之物品或表面消毒	免洗湯匙 10 瓢 (200 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	1,000 ppm

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！

# 分裝漂白水，要小心誤食



儘量不用  
飲料瓶



必須撕掉  
原標籤



重新標示  
要清楚




存放地方  
要安全

防疫也要注意居家安全 ICU醫生陳志金

# 【自行稀釋之消毒酒精液 簡易換算對照表】

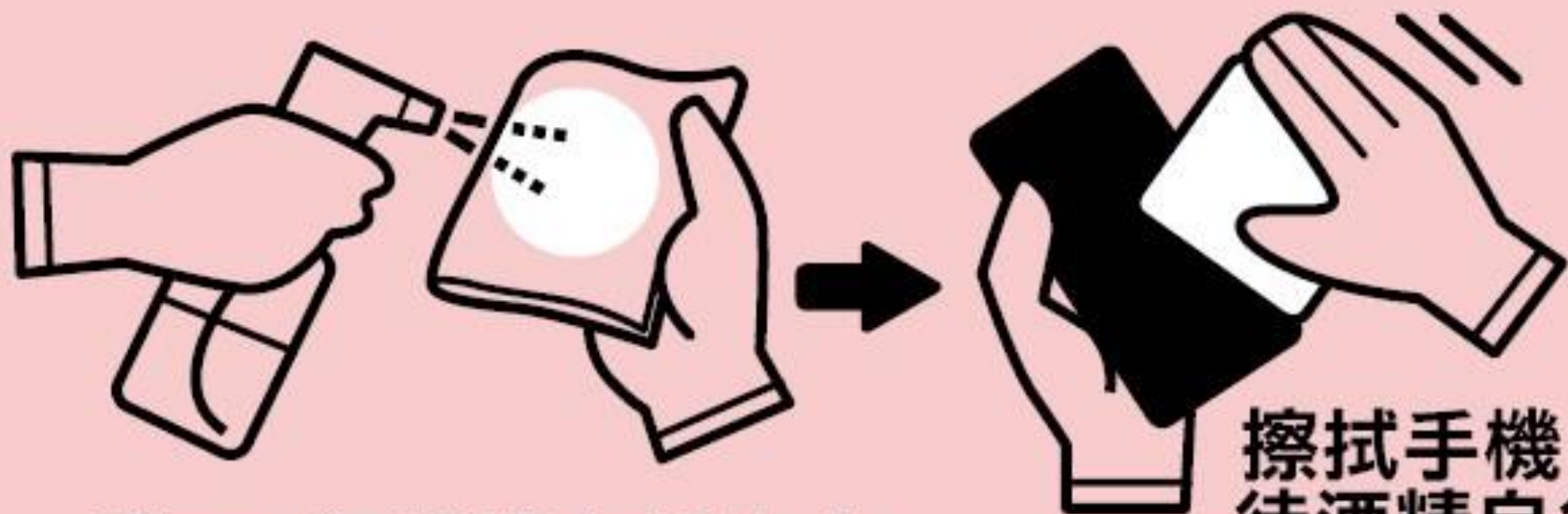
95%酒精	+	純水	=	消毒酒精液
100cc		30cc		約73%
200cc		50cc		約76%
300cc		80cc		約75%
500cc		125cc		約76%
1000cc	+	250cc	=	約76%
2000cc		500cc		約76%
3000cc		800cc		約75%
4000cc		1000cc		約76%



# 你知道手機有多髒？



手機其實比馬桶坐墊還髒，滑完手機，再摸臉、眼，病毒、細菌就可能上身。防疫人人要做，別忘了手機清潔！



將75%酒精噴在紙巾上

擦拭手機，靜置  
待酒精自行揮發  
(不需再用水擦 以免滋生病菌)

## 小提醒

1 天至少清潔 1 次，皮套和保護殼也要記得拆開擦

# 旅遊建議等級

更新日期:2020/03/07

分級	國家	建議事項
1級:注意	泰國	提醒遵守當地的一般預防措施
2級:警示	日本、新加坡、法國、德國、西班牙	對當地應採取加強防護
3級:警告	中國、香港、澳門、韓國、義大利、伊朗	避免至當地所有非必要旅遊





## 搭飛機防疫懶人包



空姐報報製作

可以自備



消毒噴霧



乾洗手



抗菌紙巾

## 7大措施



1. 長戴口罩



5. 自備水杯



2. 改戴眼鏡



6. 勤勞洗手



3. 自備消毒



7. 減少接觸



4. 少用備品



行李箱記得消毒

# 國外旅遊防疫措施

# 具感染風險民眾追蹤管理機制

資料更新日期 2020/3/23

介入措施	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具國外旅遊史者	對象1:通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者 對象2: <b>社區監測</b> 通報採檢個案 對象3:3/19前具「國際旅遊疫情建議等級」 <b>第一級</b> 及 <b>第二級</b> 國家旅遊史者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局/ 里長或里幹事	衛生主管機關
方式	<b>居家隔離14天</b> 主動監測1天2次	<b>居家檢疫14天</b> 主動監測1天1~2次	自主健康管理 <b>14天</b>
配合事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 衛生主管機關開立「<b>居家隔離通知書</b>」</li> <li>● 衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況</li> <li>● <b>隔離期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具</b></li> <li>● <b>有症狀者</b>由衛生主管機關安排就醫</li> <li>● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主管機關開立「<b>旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書</b>」，<b>配戴口罩返家</b>檢疫。</li> <li>● 里長或里幹事進行健康關懷<b>14天</b>，每日撥打電話詢問健康狀況並記錄「<b>健康關懷紀錄表</b>」。</li> <li>● <b>檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。</b></li> <li>● <b>有症狀者</b>將送指定醫療機構採檢送驗，<b>衛生主管機關加入主動監測</b>。</li> <li>● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>無症狀者</b>：儘量避免出入公共場所，<b>延後非急迫需求之醫療或檢查</b>，如需外出應全程配戴<b>醫用口罩</b>；勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節；每日早/晚各量體溫一次。</li> <li>● <b>有發燒或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀、身體不適者</b>：確實配戴<b>醫用口罩</b>，儘速就醫，且<b>不得搭乘大眾交通運輸工具</b>；就醫時主動告知接觸史、旅遊史、職業暴露及身邊是否有其他人有類似症狀；返家後亦應<b>配戴口罩避免外出</b>，與他人交談時應保持<b>1公尺以上距離</b>。</li> <li>● 如就醫後經醫院安排採檢，返家後於接獲檢驗結果前，應留在家中不可外出。</li> <li>● <b>醫療院所工作人員暫勿</b>至醫療院所上班。</li> </ul>
法令依據	§ 傳染病防治法第48條 § 嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第15條第1項	§ 傳染病防治法第58條 § 嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第15條第2項	§ 傳染病防治法第48條、第58條 § 傳染病防治法第67條、第69條

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

**確診個案接觸者**

**14天內請務必遵守**

**居家隔離**

**違反者從重處罰**

**最高可罰**

**30萬**

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

**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



居家



全民愛健康  
預防篇



我要居家隔離 / 居家檢疫，

我該怎麼做？

健談  
havemary.com  
圖文創作：健談

1. 一定要留在家裡或住宿地點，**不得外出**



2. 與同住者保持**1公尺以上**距離，避免同桌用餐



3. 咳嗽或打噴嚏時不拿下口罩，接觸分泌物後應洗手



4. 每天早晚量體溫，詳實記錄健康狀況並如實回報

體溫記錄

2/7(五) 09:00	37度
18:30	36.8度
2/8(六) 08:20	36.9度
19:30	37度
2/9(日) 09:15	37.1度
20:05	36.8度



5. 若出現不適症狀應通報**1922**防疫專線，並依指示就醫



更多資訊請上 健談 havemary.com

科口罩

欠

醫



全民愛健康  
預防篇



家有居家隔離 / 居家檢疫者，

身為同住者該怎麼做？

健談  
havemary.com  
圖文創作：健談

1. 與家人保持**1公尺**距離，共用空間建議每日**3次**以稀釋漂白水消毒



2. 在家中應盡量配戴**口罩**



3. 家中成員皆應勤用**肥皂洗手**，觸摸眼、口、鼻前也要先洗手



4. 若出現不適症狀應撥打**1922防疫專線**並依指示就醫







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



雖然

想見  
你

但你正在  
居家隔離/檢疫

-  和你同住，我會和你**保持 1 公尺以上距離**  
減少接觸（例如：分開用餐、分房睡）
-  和你同住，我會**盡量配戴口罩**
-  和你同住，我會**肥皂勤洗手**；觸摸眼口鼻前  
先洗手
-  當出現**不適症狀**，我會**立刻通知**居家隔離/檢  
疫通知書上的聯絡人、所在地衛生局，或撥  
1922 **依指示就醫**

# 前往疫區

近期前往疫情風險區應落實「5 要 6 不」原則

## 5 要：

- 禽肉與蛋要熟食
- 以肥皂澈底洗手
- 出現前文提到的症狀（回國旅客 14 日內不適）要戴口罩、盡速就醫
- 與禽鳥長期接觸者要接種流感疫苗
- 要均衡飲食與適當運動。



避免接觸野生  
動物、禽鳥



返國14日內不適  
戴口罩儘速就醫



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去傳統市場  
醫院等人多場所

# 前往疫區

近期前往疫情風險區應落實「5 要 6 不」原則



避免接觸野生  
動物、禽鳥



返國14日內不適  
戴口罩儘速就醫



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去傳統市場  
醫院等人多場所

## 6 不：

- 不生食禽鳥蛋類或製品
- 不走私及購買來路不明禽鳥肉品
- 不接觸或餵食候鳥及禽鳥
- 不野放及隨意丟棄禽鳥
- 不將飼養禽鳥與其他禽畜混居
- 不去空氣不流通或人潮擁擠的場所（像是傳統市場、醫院都該盡量少去）。

疾管署也提醒，由疫情風險區入境的旅客，請留意自身身體狀況至少 10 天，如有發燒或呼吸道症狀請撥打 1922 防疫專線，並戴上口罩儘速就醫，就醫時也別忘了告知醫師相關旅遊史。



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



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



疾管署通報專線：1922

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，鼻樑條應在外層上方
- 戴：戴上口罩**  
鬆緊帶掛雙耳，口罩完全攤開至下巴
- 壓：輕壓鼻樑**  
鼻樑條固定鼻樑上方，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



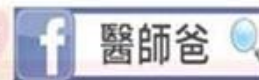
### 脫口罩注意

- 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

## 防疫重點總整理

《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

醫師 給摯愛家人的  
Dr.爸 健康醫療隨筆



提升孩子

# 免疫戰備系統

避免



精製糖類  
人工色素  
易發炎過敏



油炸食物  
過多烘焙食品  
氧化壓力增加



過度使用3C  
藍光干擾免疫力



晚睡 影響褪黑激素合成  
細胞修復減弱



勤洗手

多吃



彩虹蔬果

維生素ACD 鋅  
蛋白質 Omega3



益生菌 益生質  
蔬果纖維  
幫助好菌生長



充足睡眠  
身體充電



每天曬太陽  
誘發自身  
免疫調節力



食物的力量 · 呂美寶營養師



圖 / 呂美寶營養師

勿驚慌，提高警覺

 長照專線  
1966

 福利諮詢專線  
1957

 保護專線  
113

 防疫專線  
1922

 安心專線  
1925

 食安專線  
1919

 健保諮詢服務專線  
0800-030-598

 更年期保健諮詢專線  
0800-005-107

 戒毒成功專線  
0800-770-885

 孕產婦關懷諮詢專線  
0800-870-870

 男性關懷專線  
0800-013-999

 戒菸專線  
0800-636-363

 全國未成年懷孕諮詢專線  
0800-257-085

 家庭照顧者關懷專線  
0800-507-272

 失智症關懷專線  
0800-474-580

# 衛福守護隊電話卡

防制COVID-19  
(新型冠狀病毒)

一起度過難關!

