



嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 來勢洶洶，目前因應病毒不斷變種，全球進入後疫情時代。對抗病毒來襲，除落實個人防疫措施外，防疫期間把握飲食衛生安全與營養均衡也相當重要。

【處理和烹調食品遵循五要原則】

- 要確實執行手部清潔(洗手)
- 要生熟食分開
- 要徹底加熱 (食品中心溫度超過 70°C)
- 要注意食品的保存溫度 (低於 7°C)
- 要使用安全的水和食物原料

【外出用餐挑選衛生的飲食場所及加強個人衛生習慣】

- 自備餐具
- 用餐前確實執行手部清潔(洗手)
- 選擇環境乾淨整齊的餐廳，觀察餐飲工作人員是否有良好的衛生習慣，用餐時使用公筷母匙且避免交談
- 咳嗽或打噴嚏時摀住口鼻，避免飛沫噴濺

【外送用餐挑選信譽良好的餐廳及送餐平台】

- 選用熟食餐點
- 向外送員取餐後及食用前，務必先執行手部清潔
- 確認餐點包裝完整再享用

【手機病菌多！吃飯時最好不要碰也不要擺上桌】

※ 病毒會附著在手機上，故吃飯時，盡量不要把手機擺在餐桌上，以防手機上的細菌污染用食區域。

【均衡飲食，勿信偏方】

對抗疾病主要是依靠自我免疫能力，所以日常生活需維持良好生活作息，並提升自我衛生清潔及健康管理，以降低被病毒感染的風險。飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品，每日至少攝取 2000ml 的白開水。



每日飲食指南

落『食』防疫新生活

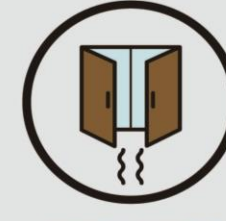
【防疫新生活運動】



到人多的地方
請戴口罩



勤洗手
一次至少30秒



保持室內通風



隨身物品消毒

連假後防疫大作戰，守護你我健康



配合公共場所
量體溫



使用乾洗手
保持手部清潔



出現發燒、咳嗽症狀
立即就醫



【防疫相關預防措施】

為預防新型冠狀病毒感染，民眾應避免直接接觸到疑似COVID-19 個案帶有病毒之分泌物與預防其飛沫傳染。

1. 維持手部衛生習慣 (尤其飯前與如廁後)、手部清潔時不觸碰眼口鼻。
2. 避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，並維持社交距離 (室外 1 公尺，室內 1.5 公尺) 或佩戴口罩。
3. 搭乘交通工具遵守佩戴口罩與相關防疫措施。
4. 減少探病與非緊急醫療需求而前往醫院。
5. 居家檢疫、居家隔離或自主健康管理者，請遵守相關規範。
6. 身體不適時請停止上班上課，先留在家中觀察、休息，需要時請主動聯繫衛生單位就醫時請說明旅遊史、接觸史、職業以及周遭家人同事等是否有群聚。
7. 配合COVID-19 疫苗接種政策，按時完成接種。

資料來源：

衛生福利部疾病管制署-嚴重特殊傳染性肺炎專區、早安健康網頁、法務部行政執行署宜蘭分署網站

環安中心 職業衛生護理師

學務處 衛生保健組

時時關心您