



2019年12月起中國湖北武漢市發現不明原因肺炎群聚，疫情初期個案多與武漢華南海鮮城活動史有關，中國官方於2020年1月9日公布其病原體為新型冠狀病毒。

## 【傳播途徑】

藉由近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物、或無呼吸道防護下，長時間與確診病人處於2公尺內之密閉空間裡，將增加人傳人之感染風險。

## 【潛伏期】

依據世界衛生組織公告，潛伏期為1至14天（多數為5至6天）。

## 【臨床表現】

包含發燒、乾咳、倦怠、呼吸急促。其他症狀包括肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等，另有部分個案出現嗅覺或味覺喪失（或異常）等。

## 【預防措施】

1. 關注並配合中央疫情中心最新公告防疫政策。
2. 維持手部衛生習慣（尤其飯前與如廁後）、手部不清潔時不觸碰眼口鼻。
3. 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。
4. 搭乘交通工具遵守佩戴口罩與相關防疫措施。
5. 減少探病與非緊急醫療需求而前往醫院。
6. 居家檢疫、居家隔離或自主健康管理者，請遵守相關規範。
7. 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需求。

## 12/1起 八大類場域要戴口罩！

### 醫療照護



醫院診所、護理機構等

### 公共運輸



公車、捷運、計程車等

### 生活消費



百貨商場、零售商店等

### 教育學習



K書中心、圖書館等

### 觀展觀賽



電影院、展演場所等

### 休閒娛樂



歌廳舞廳、KTV等

### 宗教祭祀



寺院、宮廟、教堂教會等

### 洽公機關(構)



銀行、郵局、政府機關等

勸導不聽者依法開罰3000至15000元

# 大家一起來 守護身體健康

## 【建立正確飲食觀念-均衡飲食】

- ◆ 選擇全穀根莖類
- ◆ 多吃蔬菜水果
- ◆ 少油、少鹽、少糖
- ◆ 多攝取鈣質豐富的食物
- ◆ 多喝白開水
- ◆ 選擇低脂乳、紅肉改白肉
- ◆ 多吃堅果、用好油

## 【外出飲食場所的選擇】

- 工作人員穿戴整潔淺色工作服及帽子，手部沒有傷口，並無抽煙、嚼檳榔等不良習慣
- 環境清潔乾淨，無牲畜徘徊及蚊蠅飛舞
- 餐具潔淨無裂縫，碗盤沒有食物斑點及油漬，杯子沒有殘留口紅印，團體用餐應公筷母匙
- 進食場所光線明亮空氣流通
- 廚房通往供餐場所的通路，不可有油膩不潔現象
- 洗手間水源充足，並備洗手清潔劑、烘手器或乾手用紙巾
- 廚房乾淨整潔，無不良氣味

## 【預防食物中毒】

■要洗手 ■要新鮮 ■生熟食要分開 ■要徹底加熱 ■要低溫保存



資料來源:中央流行疫情指揮中心網站、國健署衛福部網站、台北市衛生局、台南市衛生局

環安中心

環安組

學務處

衛生保健組



時時關心您