

擇

健厚

110年6月1日

自 2019 年 12 月以來,湖北省武漢市展開呼吸道疾病及相關疾病監測,發現不明病毒性肺炎病例。 2020 年 1 月 9 日接獲中國大陸通知,病原體初步判定為新型冠狀病毒。

【當確診案例就在你我身邊】

我有<mark>接觸</mark>到COVID-19確診個案, 應該要注意甚麼?

- 1. 如果您與確診個案於症狀發生前三天至隔離前有密切接觸(如共同用餐、共同居住或曾有面對面15分鐘以上的接觸),請先留在家中自我隔離,等候衛生單位通知,除非有需立即就醫需求,請不要離開住所。
- 2. 在家中請單獨一人一室,盡量和家人使用不同的衛浴設備,不要離開房間
- 3. 在家中請避免與其他同住者接觸,特別是長者、幼兒 或免疫力低下的同住家人
- 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手, 或使用酒精)
- 5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀,如:發燒、 流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹 瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等
- 6. 若出現以下症狀時,請立即聯繫119、衛生局或撥打 1922:喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、 皮膚或嘴唇或指甲床發青
- 7. 請依指示就醫或前往篩檢,並禁止搭乘大眾運輸工具。
- 8. 請家人準備食物飲水,不要和家人共餐或共用物品
- 9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面
- 10. 如果您不是密切接觸者,則僅需進行自我健康監測14天,如有疑似症狀,請佩戴口罩後就醫評估,並告知可能的接觸史。

中央流行疫情指揮中心提供 2021/05/16

我該如何照顧家中的COVID-19 確診病患?(1/2)

若您家中或同住者有COVID-19確診病患,在尚未安排住院前,您可以這麽做:

照顧病患

- 1.提供確診病患生活所需,提醒他們多休息與飲水,可視 醫囑服用藥物,或於發燒時服用退燒藥劑。
- 大多數病患為輕症,在休息數天後症狀可恢復,請等候衛生單位通知,但須注意症狀是否惡化。
- 3. 若出現以下症狀時,請立即聯繫119、衛生局或撥打 1922:喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮 膚或嘴唇或指甲床發青。

保護自己

- 1.若您本身是COVID-19重症高風險族群(包括65歲以上, 免疫力低下或有潛在疾病等),請不要直接照顧確診病患。
- 照顧過程中,盡量避免與COVID-19確診病患直接接觸。 確診者在家中請單獨一人一室,盡量不要離開房間並使用 不同的衛浴設備。
- 3.若不得已需共用空間,應開窗確保空氣流通,如需共用 衛浴設備,請於浴厠備妥稀釋後的漂白水或酒精,於每 次使用後進行消毒。
- 4.禁止訪客。COVID-19確診者與照顧者均不應和同住者以 外的人接觸。
- 5.避免與確診者共餐、共用物品。
- 6.確診者使用過的餐具應以洗潔劑清洗,清洗時戴手套,並於清洗完畢後進行手部衛生(使用肥皂和水洗手,或使用酒精)。

中央流行疫情指揮中心提供 2021/05/18

【自主健康監測注意事項】

- ➡ 早晚量體溫,出現發燒、喉嚨痛、咳嗽等症狀,請主動通報健康中心並儘速就醫。
- → 外出全程配戴口罩。
- → 養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息,維護身體健康。

- ◆ 生病期間應該避免上學、上班、參加集會、出入人潮擁擠或空氣不流通的公共場所。
- ◆ 接受新冠篩檢後不可外出,在家等待檢驗報告出來。
- ▲ 定期執行環境清潔及消毒。

防疫升級 喜注意

【雙北防疫升級注意事項】

全國三級警戒延長至6/14

- 外出時全程佩戴口罩
- ●避免不必要移動、活動或集會
- 停止室內5人、室外10人以上家庭聚會(同住者不計)和社交聚會
- 民衆自我健康監測,有症狀應就醫
- 營業場所及洽公機關(構)落實人流管制、戴口罩、保持社交距離
- ●職場及工作處所遵守企業持續營運指引之防疫規定,落實個人及工作場所衛生管理,啟動企業持續營運因應措施(如異地或遠距辦公、彈性時間上班)
- ●餐飲場所遵守實聯制、社交距離、設置隔板等措施,無法落實則 採外帶
- ●婚、喪禮落實實聯制、社交距離並加強淸消
- 公共場域、大衆運輸加強清消

中央流行疫情指揮中心

2021/05/25

【這些年 病毒教我的事

~勤洗手更重要】

- **◇ 洗手時機**:
- > 吃東西前
- > 如廁後
- ▶ 外出返家後▶ 打噴嚏或咳嗽後
- ▶ 進出醫療院所前後
- ◆ 洗手步驟:
- ▶ 濕、搓、衝、捧、擦
- ▶內、外、夾、弓、大、立、腕 資料來源:衛生福利部疾病管制署、 央疫情指揮中心、健談網站



環安中心 職業衛生護理師

學務處 衛生保健組



時時關心您