

樂活防疫 健康生活

# 防疫 新生活運動 開始!

防疫大使  
世大運金牌桌球選手

江君球

## 防疫新生活要領



1 養成戴口罩習慣



2 用肥皂勤洗手



3 保持社交距離，  
室內1.5公尺、戶外1公尺



4 預先查詢，  
避開人群擁擠時段



5 進場量測體溫



6 餐桌增設隔板

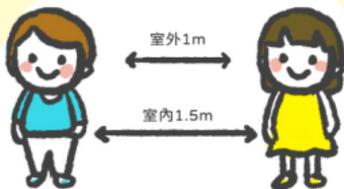


落實防疫  
輕鬆生活

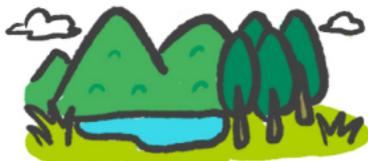
# 防疫新生活運動 戶外活動篇!



保持雙手潔淨勤洗手  
隨身攜帶乾洗手或酒精



保持社交距離  
愛有多深距離有多遠



出遊踏青首選  
人潮少的開放空間



搭乘大眾運輸工具或無法保持  
社交距離時應全程戴口罩



配合景點人流管制  
人太多的地方先別去

## 嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)防疫須知

為提升寒假、春節期間於中國大陸武漢市或鄰近地區從事旅遊、探親、學術交流等活動之教職員工生對該疾病之警覺及認知，請加強以下正確防疫觀念：

※ 在當地期間：

- (1) 落實肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等個人防護措施。
- (2) 避免出入販售活體動物之市場或當地醫療院所等高風險公共場所。
- (3) 避免接觸活體動物及動物屍體。
- (4) 避免食用生肉及生蛋。
- (5) 如出現類流感（如發燒 $[\geq 37.5^{\circ}\text{C}]$ 、咳嗽等）症狀，應戴上口罩儘快就醫。

※ 返國後：

- (1) 返國入境時如出現發燒或類流感症狀，主動告知航空公司人員及機場港口檢疫人員。
- (2) 返家後如出現上述症狀，撥打防疫專線 1922，並戴上口罩儘快就醫，就醫時告知醫師旅遊史、接觸史及不適症狀等。
- (3) 生病在家休息，不出門，減少或避免與他人接觸。
- (4) 咳嗽或打噴嚏時，使用紙巾或衣袖遮住口鼻。
- (5) 有呼吸道症狀應持續戴口罩。

如有任何不適症狀應盡速就醫，倘若有發現或通報得知學生出現疑似傳染病症狀，敬請通知各學制防疫窗口(分機如下)，並撥打免付費防疫專線 1922(或 0800-001922)，於就醫時請告知醫師旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚發生狀況，以利及時介入防疫及時診斷，防杜校園流行疫情。其他「嚴重特殊傳染性肺炎」相關資訊，可參閱疾管署網站(<https://www.cdc.gov.tw>)。

★如有疑問洽詢各學制分機窗口：

教職員勞工:5857

日間部學生:5233-6(三民校區)、5888(民生校區)

進修部:5735

進修學院(含進專):5934

空中學院:5835

推廣部:5565

下班時間：校安中心(5999)

國立臺中科技大學 嚴重特殊傳染性肺炎防疫小組 關心您

## 武漢肺炎



2019 nCoV  
新型冠狀病毒

## 傳染方式



飛沫



接觸



動物接觸

防疫專線：1922

## 潛伏期

# 14天

務必如實告知過去14天  
旅遊史、職業及接觸史

## 症狀



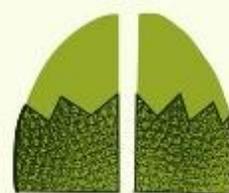
發燒 > 38度



四肢無力



乾咳



呼吸困難/肺炎

## 預防

有呼吸道症狀或在醫院

### 外科口罩

接觸身體/臉部前後  
肥皂洗手或  
酒精性乾洗手



勤量體溫



勤洗手



有呼吸道症狀  
戴外科口罩



減少進出  
公眾場所

## 流行病學

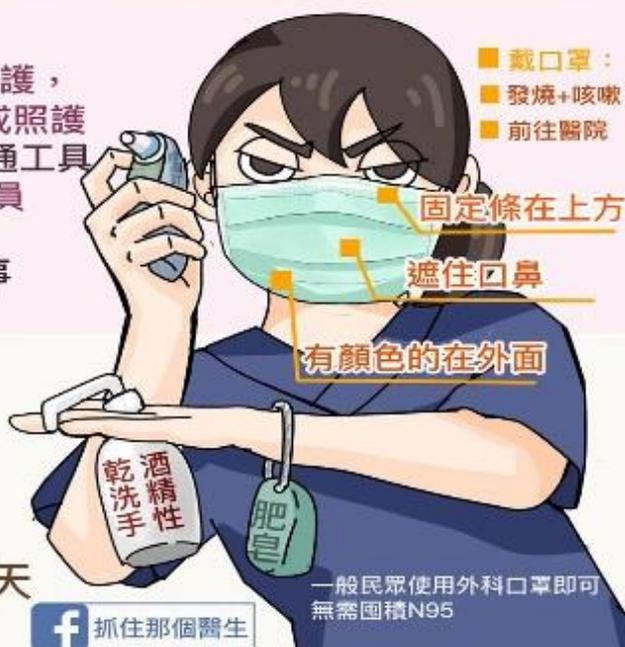
發病前14天內  
與相關病例  
有密切接觸  
或發病前14天內  
於中國疫區\*  
旅遊或居住

\*疫區已不限武漢

## 密切接觸：

- 醫護或同住者，無防護，>15分鐘面對面之接觸或照護
- 飛機及長程(>1hr)交通工具同排及前後兩排及空服員
- 同班上課之同學，固定位置3公尺內之同事

- 戴口罩：
- 發燒+咳嗽
- 前往醫院



一般民眾使用外科口罩即可  
無需囤積N95

## 就醫

極可能病例，  
24hr內通報

### 症狀+接觸史

### ➔ 檢驗\*2套

2套間隔24小時

檢驗陰性：(-)  
自主健康管理14天

檢驗陽性：(+)  
接觸者健康監測14天

f 抓住那個醫生

# 【防範新型冠狀病毒】

## Novel Coronavirus : What You Need to Keep in Mind 旅遊疫情警示・主動健康申報

中國大陸發生新型冠狀病毒疫情，您可能也曾暴露於感染環境，臺灣疾病管制署為維護您及周遭親友的健康，請您配合以下事項：

As the novel coronavirus outbreak is ongoing in China, you might have been exposed to infection sources. To protect your health, please follow the instructions below.

1. 入境時有發燒、咳嗽、呼吸急促等身體不適，無論是否服用退燒藥、止咳藥，請主動向機場 / 港口檢疫人員報到，並接受健康評估。

If you have fever, cough or shortness of breath upon your arrival, whether you are taking any cough suppressants / antipyretics or not, please inform quarantine officers at the airport / port immediately.

2. 入境後14天內，如出現前述不適症狀，請立即撥打防疫專線1922，並依指示就醫。

If such symptoms occur within 14 days after entry, please call our toll-free hotline 1922, to obtain instructions on seeking medical attention.

3. 就醫時，務必告知醫師您的旅遊史及接觸史。

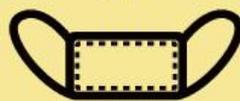
Be sure to inform doctors of your recent travel and exposure history.

### 【個人衛生好習慣】

Personal hygiene reminders



肥皂勤洗手  
Wash your hands  
with soap regularly



咳嗽戴口罩  
Wear a mask  
while coughing



返家先更衣及沐浴  
Change your clothes  
and take a shower/bath  
once you arrive home



# 嚴重特殊傳染性肺炎預防措施

## 如果從疫區回來



發燒通報

自我監測

防疫專線

## 疑似(需通報)病例



接觸病史

感冒發燒

肺炎診斷

## 感染時會有哪些症狀



咳嗽鼻涕

發燒不適

全身倦怠

## 病毒傳播途徑



飛沫吸入

眼睛結膜

口鼻粘膜

## 避免染病方式



減少群聚

戴上口罩

請多洗手

## 醫院檢查後



返家觀察

住院治療

加護治療

## 正確戴口罩



01 佩戴外科口罩前，應先洗手。



02 分辨外科口罩的前後，一般有色或摺紋向下的面向外，有金屬條的一邊向上。



03 如選用掛耳式外科口，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。



04 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。



05 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊。



06 佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。

## 口罩丟棄方式



01 洗手後，把口罩的橡筋從雙耳除下。



02 盡量避免觸摸口罩向外側部份，將口罩往外摺。



03 放進密實袋內封好。



04 將卸除的口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即清潔雙手。

## 酒精洗手20秒

(比照洗手步驟)



## 健康洗手七步驟

## 確實洗手20秒



滋潤雙手並取用洗手乳

1 內 雙手掌

2 外 手背

3 夾 指縫

4 弓 指背、指腹

5 大 大拇指

6 立 指尖

7 腕 手腕

清水沖洗乾淨 使用擦手紙擦乾

本校嚴重特殊傳染性肺炎防疫專區



國立臺中科技大學

學務處衛保組 關心您~



# 洗手秘訣懶人包



長揚製圖

## 用什麼洗



肥皂就很棒



各種清潔液



75%酒精

## 該怎麼洗



1. 內：搓揉手掌



2. 外：搓洗手背



3. 夾：清洗指縫



4. 弓：搓洗指節



5. 大：洗大拇指



6. 立：清洗指尖



7. 腕：搓揉手腕



洗完手後別亂摸

洗手清潔做得好，全面防疫沒煩惱

# 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**。

## 降低風險！指揮中心公布「社交距離注意事項」

資料來源：疾病管制署

建檔日期：109-04-01

更新時間：109-04-01

中央流行疫情指揮中心今(1)日表示，COVID-19(武漢肺炎)疫情已擴大至全球大流行，我國近期境外移入病例數快速增加，不排除潛藏有未就醫或無症狀之感染者進入社區，威脅國內防疫安全。為降低社區感染風險，指揮中心制定「社交距離注意事項」，在兼顧民眾合理權益，並顧及國內防疫安全等雙重前提下，分階段鼓勵社會大眾保持社交禮貌或強制保持社交距離。

第一階段是柔性勸說，建議民眾避免出席展覽會、體育競賽、演唱會等近距離接觸之社交活動，也應避免進入與維生無關之娛樂等性質之場所。並建議人與人之間，在室內應保持1.5公尺、室外保持1公尺之距離，若雙方正確佩戴口罩，則可豁免社交距離，但處於擁擠、密閉之場所仍應佩戴口罩。有較高機率近距離接觸，無法有效維持1.5公尺社交距離的場所，則業主應停止營業。

第二階段是強制處分，除醫療、執行公務、維生等必要性活動，其餘非必要性活動，特別是娛樂活動，均在禁止之列。必要性活動亦須維持室內1.5公尺、室外1公尺之社交距離。與他人間若雙方均正確佩戴口罩，仍應保持至少1公尺之距離。

該注意事項分別就餐廳、校園或辦公室、大眾運輸、賣場或其他營業場所、排隊人龍、特殊機構(如長照機構、監獄等)及其他特定場所等情境，提供維持社交距離之個別規範。請民眾在防疫期間，務必遵守相關規範，以降低社區感染與傳播的機會，保護自己也保護他人。