

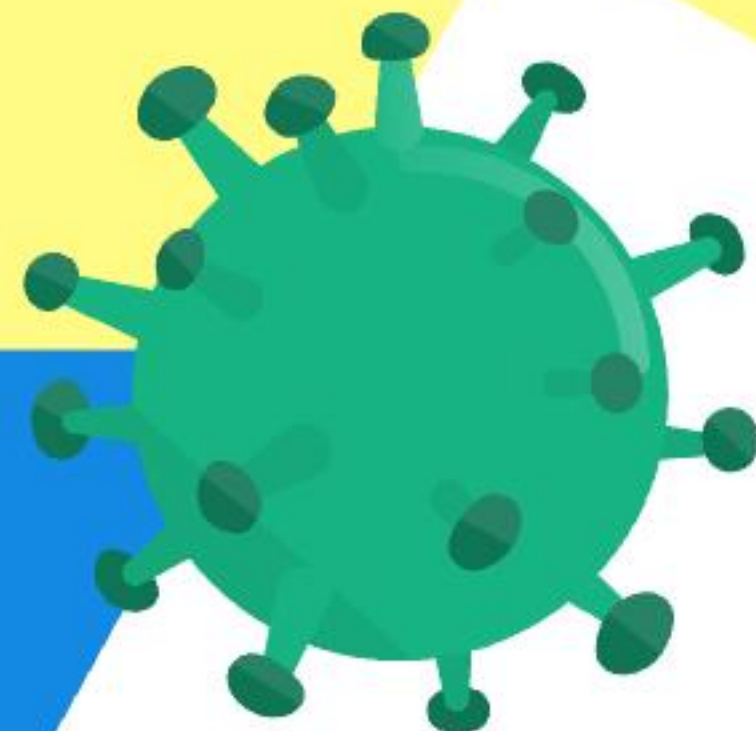


新型冠狀病毒 健康小指南

How to Protect Yourself

防疫大作戰，健康自己罩

何謂新型冠狀病毒 (COVID-19)?



冠狀病毒 (Coronavirus [CoV]) 為具外套膜 (envelope) 的病毒，在電子顯微鏡下可看到類似皇冠的突起因此得名。

2019年底在中國湖北省武漢市被發現的一個新的冠狀病毒。

最初是世界衛生組織於2019年12月31日接獲報告，中國當局在湖北省武漢市發現40多人感染一種新的病毒。

這是一種之前沒有鑑定出來過的冠狀病毒，所以世界衛生組織暫時命名為2019新型冠狀病毒。



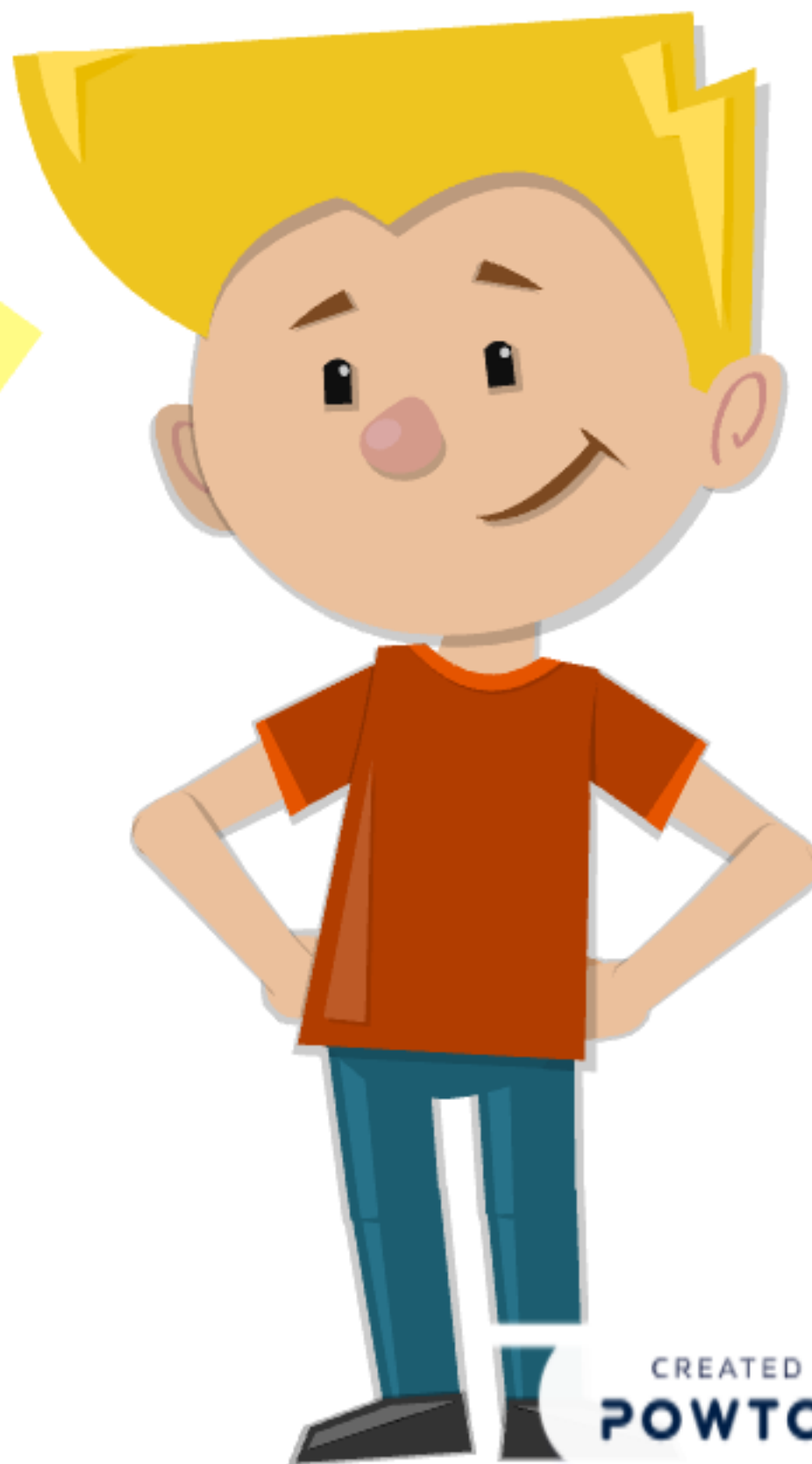


DO NOT FEAR!

防疫大作戰，健康自己罩！

衛生福利部中華民國 109 年 1 月 15 日新增「嚴重特殊傳染性肺炎」為第五類法定傳染病。

跟著下列步驟，讓我們一起避免新冠病毒的威脅，保護自己的健康，守護自己的家園。



CREATED USING
POWTOON 

Step 1: 戴口罩

看病、陪病、探病的時候要戴，有呼吸道症狀者應戴口罩，有慢性病者外出建議戴口罩

一般健康的人只有到醫院或是有可能有感染的人的場所才需要戴上口罩，但有生病的人就一定要戴上口罩避免傳染他人。疫情緊張時搭乘公共運輸，出入人潮擁擠的公共場所最好也都配戴口罩。



Step 2: 勤洗手

- 時機1／吃東西前
- 時機2／如廁後
- 時機3／咳嗽捂口或用衛生紙擤鼻涕後
- 時機4／進出醫院前
- 時機5／接觸嬰幼兒前
- 時機6／外出返家時



Step 3: 不觸摸

一般人1小時會不自覺「摸臉23次」，有44%會觸碰到容易傳染病毒的「黏膜」。
應該盡量避免觸摸眼口鼻，避免病毒因此進入你的體內感染。



Step 4: 保持社交距離不接觸

- 保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺之社交距離。
- 開會時不進食，飲料須有杯蓋。
- 聚餐進食時應避免交談。
- 以梅花座等形式維持足夠的社交距離。
- 拱手代替握手。
- 如果無法保持距離請全程配戴口罩。



Step 5: 保持健康好習慣



經常運動，戶外活動，營養均衡，保持健康好生活。

生病在家休息，你的身體會感謝你，大家也會感謝你。



Step 6: 環境消毒有方法

- 75%酒精消毒效果最好，適合小面積擦拭
- 稀釋後漂白水可殺菌抗病毒，適合大面積環境消毒
- 次氯酸水主要用於環境清潔



Step 7 : 健康自主管理

發燒是武漢肺炎的可能徵兆之一，為了防範，中央流行疫情指揮中心訂定發燒體溫標準，希望藉由量體溫的簡單篩檢，降低病毒群聚感染的風險。提醒民眾應養成每日自我量測體溫之習慣，體溫超過 38°C 以上者，應依「發燒不上班、不上學」之原則，留在家中休息。





你可能感染了新冠病毒嗎？

武漢肺炎疫情持續蔓延，感染新冠病毒後，可能在感染後的2到14天後出現以下症狀：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸急促
- 味覺嗅覺失調





最重要的是.....



CREATED USING
POWTOON



如果你有出現發燒、咳嗽、喘等症狀切莫驚慌。

- 可以先與當地衛生機關聯絡，看要到哪裡就醫，並用自家車前往就醫。



CREATED USING
POWTOON



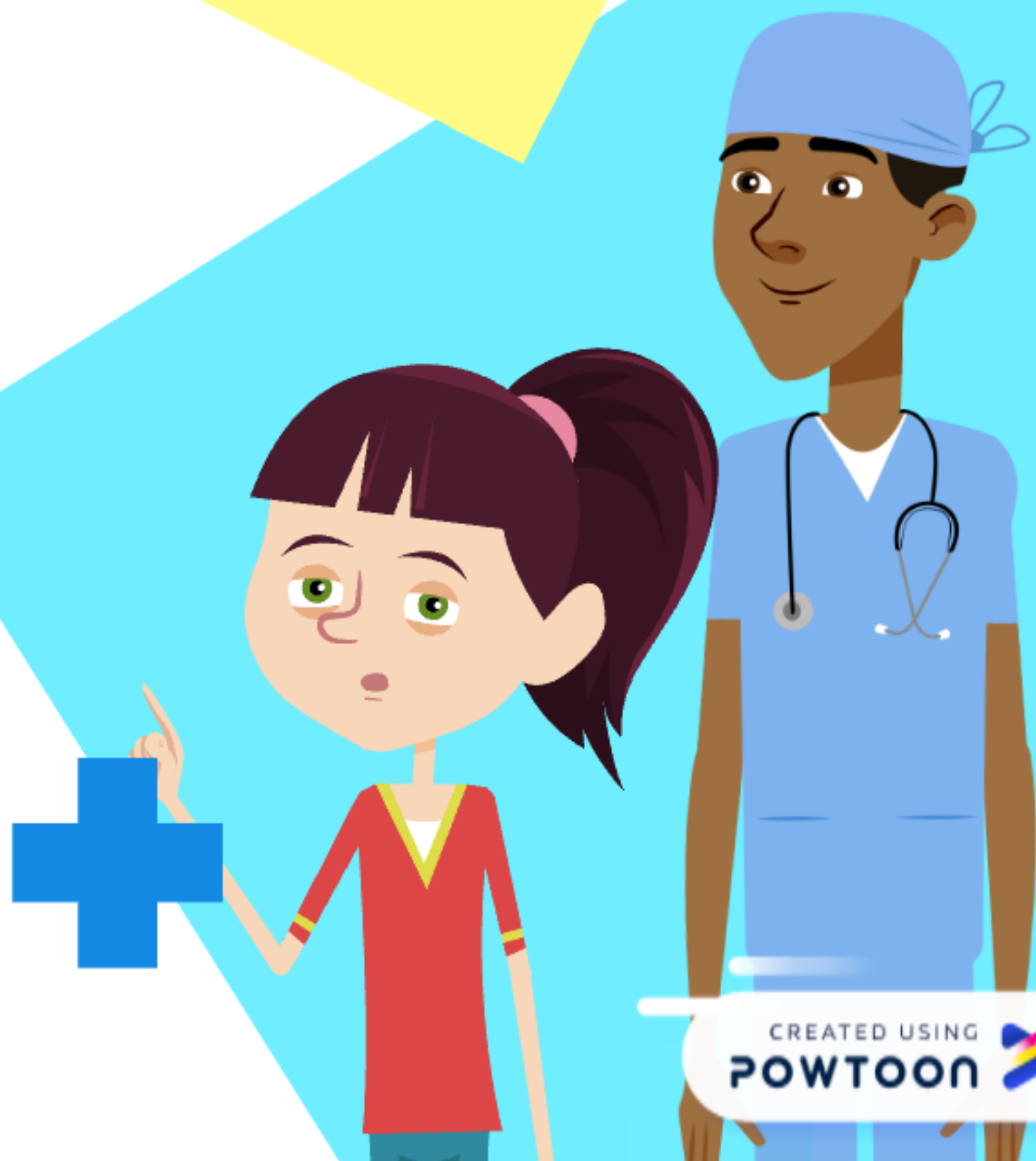
自己的健康自己罩

疾病管制署 - 1922防疫達人

<https://www.facebook.com/TWCDC>

防疫大作戰

請參閱衛生福利部疾病管制署所提供的有關2019冠狀病毒的最新資訊。



CREATED USING
POWTOON

