



嚴重特殊傳染性肺炎 (武漢肺炎/新冠肺炎) 衛教宣導

清明連假結束後，
您和家人的健康可不能跟著放假...

接下來的關鍵時刻，您應該要...

- ✓ 加強對自身健康狀態的警覺
- ✓ 加強環境清潔與消毒
- ✓ 密切遵守社交距離規範並配戴口罩
- ✓ 確實洗手



1.加強對自身健康狀態的警覺

新冠肺炎疫情持續延燒，全世界已經突破21萬人確診，而且症狀不斷改變，從一開始的流感症狀(發燒、咳嗽、喉嚨痛、發燒等)，到出現心臟感染、嗅覺、味覺的失調，現在甚至開始有腦部病變的產生，而且在短短幾小時內就可能出現意識不清、腦細胞壞死的狀況；症狀進展的非常快，而且越來越致命。

新冠肺炎的症狀於不同的年齡層可能有不同的症狀，其中有些是在不同年齡層容易被忽略的症狀，例如：

18歲以下孩童-腹瀉、脫水

18歲以上成年人-疲勞、全身無力、嗅覺、味覺喪失

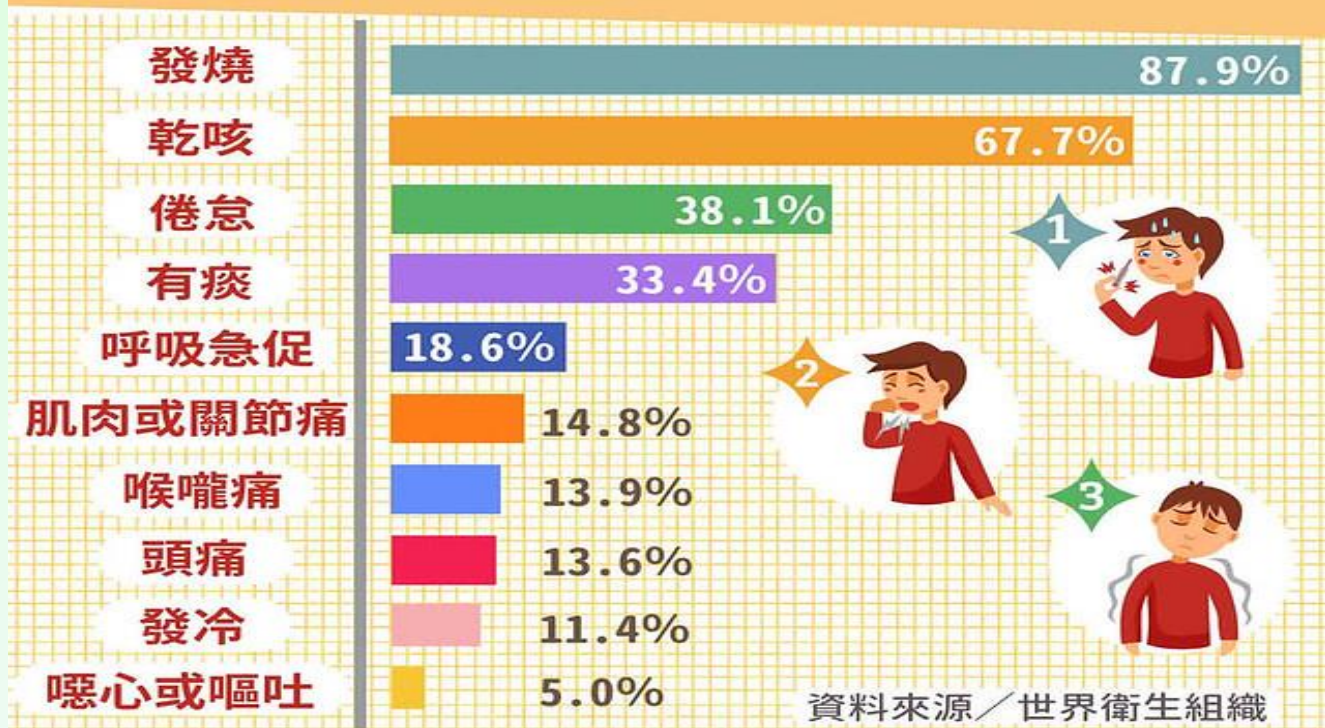
65歲以上及慢性病患-頭昏腦脹、呼吸困難、胸悶胸痛

肺炎症狀不只老年人跟慢性病患容易出現，有吸菸史的人，風險可高達14%。(資料來源：<https://heho.com.tw/archives/76962>)

提醒須留意自身健康狀態、確實體溫監控，若有任何不適，仍應就醫並接受接觸史調查。

COVID-19武漢肺炎患者10大典型症狀

早安健康



2.加強環境清潔與消毒

學校/辦公室/實驗室---

教室/辦公室、宿舍、餐廳、圖書館、廁所、實驗室等人員使用頻率較高之場所應提高消毒頻率並維持良好的通風。

另外，**實驗室儀器設備、門把、電梯按鍵、樓梯扶手、電燈開關**等地方，特別容易留有患者碰觸以後殘留的病原體，更應該每日定時清潔消毒。

居家環境---

除了門把、樓梯扶手外，**眼鏡、手機、衣物、包包及鑰匙**等雜物，都可能需要定時消毒。值得注意的是，部分物品不適用以酒精或氯系漂白水擦拭消毒，建議先進行了解之後再選擇可行的消毒方式。

眼鏡

千萬不要以為只有口會使病毒侵入體內，**眼睛也可能是另一破口**。眼鏡用**肥皂水沖洗**即可，酒精或其它化學清潔劑反而可能會損傷眼鏡，造成眼鏡霧化、產生紋路。

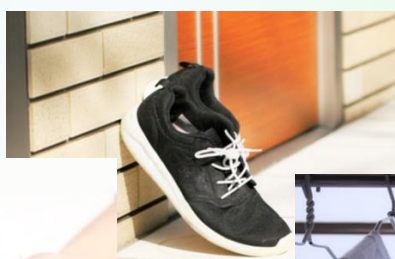
手機

病毒在光滑表面上，比如智慧型手機，能存活長達24小時！建議選擇專業螢幕清潔劑、細纖維布或眼鏡擦拭布來清潔手機，而酒精可能會溶解手機螢幕塗層，因此不適合用來消毒手機。

衣物、包包及鑰匙等雜物

身上許多物件，包含衣物、鑰匙都可能沾染病原體。建議：

- 帶回家的**物品用酒精進行噴灑消毒**或清洗，比如鑰匙。
- 脫下的衣物請放在窗口處，打開窗戶通風。**
- 建議每天打開門窗通風2～3次，每次不少於30分鐘。**



如何正確消毒？

最常見的消毒用品就是酒精了。酒精能讓細菌、病毒所含的蛋白質變性，使病菌死亡，而95%酒精會快速使病菌外層凝固，部分病菌內部可能還是活的，不能算是成功殺菌消毒，要達到99%消毒殺菌的作用，70~78%的酒精就能辦到，不必非75%酒精不可。

買不到75%酒精？95%酒精跟純水以4：1稀釋即可

疫情使75%酒精銷售一空，但若有95%酒精及純水，將95%酒精及純水以4：1比例混合，就能完成濃度約76%的消毒用酒精。

對腸病毒也有效！用漂白水DIY調配消毒水！

漂白水只要稀釋就能做成高效滅菌的衛生利器，相對於酒精，漂白水對於沒有外套膜的腸病毒也有效。利用漂白水自製消毒水的方法：取家中漂白水(含氯)20ml，約一個免洗湯匙的量，加在2公升的水中攪拌均勻，就可以用來消毒了！

但若呼吸道過敏吸到含氯的氣體，可能會引發過敏或呼吸道症狀，故清理消毒時，最好讓呼吸道過敏的人離開現場，並打開窗戶、保持通風。

其實漂白水可使衣物上的冠狀病毒失去活性，對抗SARS時醫護人員的衣服就是先浸泡漂白水再清洗。專家建議，平時可使用濃度為500 ppm(10公升的清水加入100 c.c.的漂白水混合均勻)的稀釋漂白水浸泡衣物30分鐘再清洗。

使用漂白水/酒精，安全要點要掌握

1. 使用要稀釋，環境要通風

漂白水會散發氯氣等刺鼻氣體，別用太高濃度漂白水進行清潔，以免吸入過多刺激性氣體。漂白水的氯氣揮發時，容易造成鼻子、喉嚨、眼睛不適，接觸皮膚時容易有刺激性，應適當稀釋再使用，並注意通風。

2. 漂白水別亂混清潔劑

別以為漂白水與其他藥劑混合可以增進清潔效能！「漂白水最好不要加上酸性物質，包括鹽酸、醋酸，曾有引起化學性肺炎及化學性肺水腫之案例發生。」

3. 挑對容器、遠離高溫明火

酒精及漂白水的保存方式大不同，酒精分裝及保存最好用玻璃瓶或是第2、3、4、5號塑膠瓶。而漂白水若要貯存，最好使用不透光塑膠瓶盛裝，不透氣的玻璃瓶可能使瓶內累積過多氣體而爆炸。

消毒用的高濃度酒精極為易燃，不應存放過量酒精，也不應放置在高溫處貯存；使用時應注意通風，避免在室內一次大量噴灑酒精，並應避開明火及高溫場所，以免消毒不成反而釀成燒燙傷。(資料來源：<https://blog.hamibook.com.tw/%E7%94%9F%E6%B4%BB%E5%81%A5%E5%BA%B7/%E9%A0%90%E9%98%B2%E6%8E%A5%E8%A7%B8%E6%84%9F%E6%9F%93%EF%BC%9A%E5%B1%85%E5%AE%B6%E7%92%B0%E5%A2%83%E6%B6%88%E6%AF%92/?p=90660>)

3.密切遵守社交距離規範並配戴口罩

台灣疫情指揮中心表示，新冠肺炎疫情已擴大到全球大流行，台灣近期境外移入病例快速增加，不排除潛藏有「未就醫」或「無癥狀」的感染者進入社區，為降低社區感染風險，請大家遵守「社交距離注意事項」，在兼顧民眾合理權益，並顧及台灣防疫安全的雙重前提下，分階段鼓勵社會大眾保持社交禮貌或強制保持社交距離。

目前第一階段從4月1日開始實施，建議避免近距離接觸的社交活動，也應避免進入與維生無關的娛樂等性質場所，如：演唱會等。並建議人與人之間，在室內應保持1.5公尺、室外保持1公尺的距離。若無法避免出入人潮擁擠或密閉式環境，則需配戴口罩，如搭乘大眾運輸工具。

防範武漢肺炎 正確戴口罩

洗 開 戴 壓 密



丟口罩時少碰口罩面
直接丟有蓋垃圾桶

連假結束 健康要顧

- ★ 保持室內1.5公尺以上、室外1公尺以上社交距離或戴口罩
- ★ 大眾運輸全程戴口罩並配合體溫測量。
- ★ 身體不適戴口罩儘速就醫並告知旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚。

中央流行疫情指揮中心 2020/04/05

嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎) 2020/04/06

元智大學環安衛中心

4. 確實洗手

確實洗手的重要性可由一個小實驗來說明，同一包吐司以各種方式洗手後拿取及碰觸常用的筆電後會有甚麼不同的變化？



由實驗中可發現以肥皂及清水洗手最能去除手上的髒汙及細菌。洗手的方式可以參照下方圖示：

