

# 主旨： 預防 新型冠狀肺炎 人人上手

公布者：環安組

內容：

## 出門前怎麼準備？

- 先測量自己的體溫(額溫37.5°C以下、耳溫38°C以下)並評估身體狀況。
- 準備好一天需要的口罩、消毒濕紙巾、護目鏡等。

## 通勤路上如何做？

- 正確配戴一次性醫療口罩。
- 盡量不乘坐大眾運輸工具，建議步行，騎車或乘坐私家車。
- 如必須乘坐大眾運輸工具時，務必全程配戴口罩。
- 途中盡量避免用手觸摸車上物品。

## 通勤路上如何做？

- 步行：注意和陌生人保持距離。
- 騎車：注意擦拭和消毒。
- 計程車：注意手部衛生。
- 自駕：避開尖峰時間，提前10分鐘消毒、通風。
- 公車：開窗通風，倘若為長距離，每隔2小時至休息站休息。
- 捷運/火車/高鐵：盡量隔位分散而坐，獨自站立，準備乾洗手消毒液，少碰觸車內設施。

## 辦公室內如何做？

- 進入辦公大樓前請測量體溫，額溫37.5°C以下，耳溫38°C以下正常可進入，不正常請勿入樓工作，並回家休息觀察，必要時到醫院就診。
- 坐電梯避免直接接觸電梯按鈕。
- 走樓梯，遠離人群。
- 洗淨雙手或使用酒精徹底清潔雙手。

## 辦公室內如何做？

- 維持辦公室清潔，建議每日通風3次，每次20~30分鐘。
- 人與人之間保持1公尺以上距離。
- 保持勤洗手、多飲水、堅持在用餐前、如廁後按照7步驟嚴格洗手。(內、外、夾、弓、大、立、腕)
- 接待外來人員雙方配戴口罩。

## 用餐時間如何做？

- 可從家中帶飯盒至學校。
- 錯開用餐時間，避免人員密集。
- 吃飯前最後一刻才摘口罩，飯前、飯後要洗手。
- 吃飯不講話，不分享食物。

## 電話消毒如何做？

- 建議桌機每日以75%酒精擦拭2次，如使用頻繁可增加至4次。

## 廢棄口罩如何處理？

- 防疫期間穿脫口罩前後做好手部消毒，廢棄口罩放入夾鏈袋並丟入有蓋垃圾桶。
- 每天2次使用75%酒精或含氯消毒水對垃圾桶進行消毒。

## 居家防護如何做？

- 門口：減少外出活動，出門戴口罩。
- 客廳：適度運動、充分休息。
- 餐廳：均衡膳食、均衡營養。
- 儲藏室：放置耳額溫槍、口罩、清潔消毒物品。
- 廁所：用洗手乳或香皂流水洗手，並遵守洗手7字訣(內、外、夾、弓、大、立、腕)。

## 如有與確診者接觸該如何做？

1. 如曾與確診者接觸發生症狀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. 請務必配戴口罩和注意手部衛生(用洗手乳或香皂流水洗手，或使用酒精)。
4. 觀察自己是否出現新冠肺炎相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、疲倦、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促及嘴唇指甲發紫發黑。
5. 若出現以上症狀時，請立即撥打 **119**、衛生局或撥打 **1922**。
6. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
7. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
8. 請使用稀釋後的漂白水(清潔用 **1:100**，沾染液體 **1:10**)清潔。
9. 如果不是密切接觸者，則僅需進行自主健康監測 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。

## 居家隔離如何做？

1. 14 天隔離觀察。
2. 其他家庭成員進入居家空間時須配戴口罩。
3. 家庭成員應居住於不同房間，若條件不允許，至少保持 **1 公尺**的距離以上。
4. 限制與家庭成員最小的共享區，確保共享區(如廚房、浴室)通風良好(保持窗戶開啟)。
5. 勤洗手，做好清潔與消毒。
6. 每日至少量體溫 **2 次**。
7. 謝絕訪客，可用手機或通訊軟體訪視。
8. 如有症狀者由**衛生主管機關**安排就醫(1922、119)。

## 就醫方面如何做？

1. 全程配戴醫療外科口罩。
2. 避免乘坐大眾運輸工具。
3. 避免前往人群密集場所。
4. 選擇定點醫院。
5. 配合相關調查，主動告知疾病流行地區的旅遊史及居住史。

連結網站：

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/2562>