

# 抗疫



武 功 秘 笈





# 認識嚴重特殊傳染性肺炎

2019年12月首次發現於中國大陸湖北省武漢市，俗稱「武漢肺炎」。  
WHO命名為「COVID-19」2019新型冠狀病毒疾病。  
疾病管制署將其列為”第五類法定傳染病”，名為”嚴重特殊傳染性肺炎”。

傳播途徑：飛沫/接觸為主  
潛伏期：2-12天(平均7天)  
治療：目前無特效藥，僅能依症狀使用支持性療法。





# 常見病徵

輕微發燒



無力或累



咳嗽



呼吸困難



如出現上述症狀，應儘速就醫並配戴口罩，  
誠實告知醫護人員旅遊及接觸紀錄。

# 居家注意



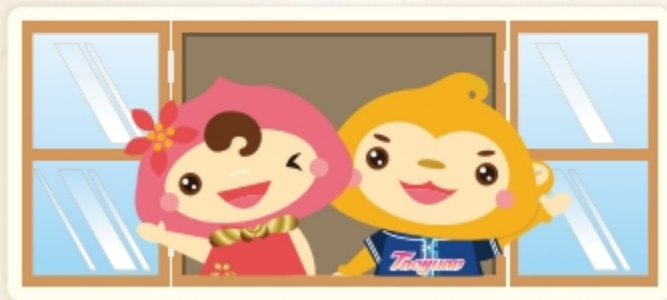
漂白水稀釋消毒居家環境



回到家要先洗手



生病不要到學校



保持室內通風



# 外出注意



STOP



少去通風不良、  
人多密閉場所及醫院

如感到身體不適，  
避免外出。



不吃生食或  
野生動物



避免接觸野生  
動物及禽鳥

# 個人衛生



注意咳嗽禮節  
打噴嚏要遮口鼻



生病、看病、  
有呼吸道症狀、  
慢性病患者，  
才需要戴口罩



用肥皂  
勤洗手



沒洗手  
不揉眼、口、鼻



# 提升免疫力

每天8杯水



遠離二手菸



多吃蔬果



適度曬太陽



規律運動



充足睡眠



# 洗手5步驟



手掌



手背



指縫



手指背



拇指



指尖



手腕

**濕洗手**~用肥皂搓洗20秒以上

**乾洗手**~使用酒精濃度70-75%的乾洗手液2~5c.c. 搓揉20秒



# 正確戴口罩

優先採用**外科口罩**

若無，則使用棉或布口罩短暫代替



檢查口罩  
是否有破損。



顏色面朝外、  
金屬線向上。



調整鬆緊帶  
掛於雙耳。



壓下鼻夾、  
使口罩  
與口鼻密合。



戴/除口罩前後  
要先洗手。

# 對抗病毒 · 人人有責



回國時，如有發燒、呼吸困難、身體不適，請主動向機場/港口檢疫人員報到。



接受健康評估



回國14天內、出現不適  
馬上撥打1922防疫專線



告知醫師旅遊史、職業、  
接觸史及是否有群聚情形



桃園市政府教育局  
關心您！

