

預防新型冠狀病毒

人人上手

永齡健康基金會
YongLin Healthcare Foundation

 MEDINSIGHT
YongLin Healthcare Foundation

著作財產權僅供被授權人於非營利目的範圍內使用，被授權人未經永齡健康基金會同意，不得再授權予第三人



COVID-19個人防護包

目錄

01. 出門前怎麼準備？
02. 通勤路上如何做？
03. 辦公室內如何做？
04. 參加會議如何做？
05. 用餐時間如何做？
06. 下班回家如何做？
07. 外出採購如何做？
08. 空間運動如何做？
09. 公共區域如何做(1)？
10. 公共區域如何做(2)？
11. 公務出行如何做？
12. 後勤人員如何做？
13. 公務來訪如何做？
14. 傳閱文件如何做？
15. 電話消毒如何做？
16. 廢棄口罩如何處理？
17. 居家防護如何做？
18. 孕婦兒童如何做？
19. 居家隔離如何做？
20. 就醫方面如何做？



COVID-19個人防護包

出門前怎麼準備？



1. 先測量自己的體溫並評估身體狀況。



2. 準備好一天需要的口罩、消毒濕紙巾、護目鏡等。



3. 安排好一天的行程，避免人潮眾多的地方。



COVID-19個人防護包

通勤路上如何做？



1. 正確配戴一次性醫療口罩。
2. 盡量不乘坐大眾運輸工具，建議步行、騎車或乘坐私家車。
3. 如必須乘坐大眾運輸工具時，務必**全程配戴口罩**。
4. 途中盡量**避免**用手觸摸車上物品。
5. 步行：注意和陌生人保持距離。
6. 騎車：注意擦拭和消毒。
7. 計程車：注意手部衛生。
8. 自駕：避開尖峰時間，提前10分鐘消毒、通風。
9. 公車：開窗通風，倘若為長距離，每隔2小時至休息站休息。
10. 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。





COVID-19個人防護包

辦公室內如何做？



1. 進入辦公大樓前請量體溫。如多次體溫超過**37.5°C**，請勿進入工作，並回家休息觀察，必要時到醫院就診。
2. 走樓梯，遠離人群。
3. 洗淨雙手或使用酒精徹底清潔雙手。
4. 維持辦公室清潔，建議每日**通風3次**，每次**20~30分鐘**，若寒天氣時，通風請注意保暖。
5. 人與人之間保持**1公尺以上**距離。
6. 保持勤洗手、多飲水，務必在用餐前、如廁後按照**7步法**嚴格洗手。
7. 接待外來人員雙方配戴口罩。





COVID-19個人防護包

參加會議如何做？



1. 配戴口罩，進入會議室前洗手消毒。
2. 開會人員間隔**一公尺以上**，減少集中開會，控制會議時間。
3. 多利用視訊會議或電話會議。
4. 會議時間過長時，開窗通風一次。
5. 會議結束後場地、辦公用具需進行消毒。
6. 茶具可以以開水煮沸、消毒。



COVID-19個人防護包

用餐時間如何做？



1. 可從家中帶飯盒至公司。
2. 錯開用餐時間，避免人員密集。
3. 吃飯前最後一刻才摘口罩，飯前、飯後要洗手。
4. 吃飯時不講話，不分享飯食。
5. 建議營養配餐，清淡適口。



COVID-19個人防護包

下班回家如何做？



1. 下班後勿多人聚會。 

2. 回到家中摘掉口罩後先洗手、消毒。



3. 使用消毒濕巾或75%酒精擦拭隨身小物件，如手機、鑰匙等。

4. 換下外出衣物，勿抖動衣服，及時清洗，保持清潔。

5. 室內保持通風和衛生清潔。



COVID-19個人防護包

外出採購如何做？



1. 先準備好採購清單。



2. 配戴口罩外出，避開密集人群。



3. 與人接觸保持一公尺以上距離，避免在公共場所長時間停留。



COVID-19個人防護包

空間運動如何做？



1. 建議適當、適度活動，保證身體健康狀況良好。



2. 避免過度、過量運動，造成身體免疫功能下降。 

3. 避免去人多或密閉空間的地方。如去健身房請消毒會接觸到的物品表面，勿碰觸口、眼、鼻。



COVID-19個人防護包

公共區域如何做? (1)



1. 消毒範圍：每日對大廳、樓梯、會議室、電梯、樓道、廁所、門把、水龍頭等公共區域進行消毒，盡量使用噴霧消毒。
2. 表面消毒：如對桌椅、地面、滑鼠鍵盤、辦公用品，可使用含氯消毒劑。
3. 購買消毒劑時，看清是不是正規廠商生產，及有效期、有效濃度和適用範圍，勿混用消毒劑。
4. 噴灑消毒劑時盡量讓居室開窗通風。
5. 如物品表面骯髒，請先清潔後再予以消毒。
6. 每個區域使用清潔用具要分開，避免混用。



COVID-19個人防護包

公共區域如何做? (2)



1. 電梯裡勿交談。
2. 即便電梯間內沒人，也要戴口罩！因若之前有人咳嗽或是打噴嚏，那麼電梯間內則充滿了飛沫，包括你按電梯按鈕的手指也沾滿了飛沫。
3. 在電梯裏勿直接觸碰按鍵。
4. 等候電梯時站在門兩側，避免面對面接觸從電梯中走出的乘客。
5. 儘量避免搭乘擁擠的電梯，時間充裕的乘客可耐心等待下一班電梯。
6. 建議安排專人每隔 1 小時都對電梯間進行酒精消毒，特別是按鈕區、扶手區。



COVID-19個人防護包

公務出行如何做？



1. 出車前後皆須全面消毒，駕駛員更要勤洗手、量體溫、全程戴口罩。
2. 車子內部及門把手建議每日用75%酒精擦拭一次。
3. 針對乘客接觸較頻繁的公車車內座椅、椅背、扶手、拉環等處，每8小時清潔消毒1次。
4. 如果每天在內停留的時間較長，車內人員較多，消毒的頻率可以高一些。



注意：酒精為易揮發可燃物品，勿置於車上！



COVID-19個人防護包

後勤人員如何做？



1. 服務人員、保全人員、清潔人員工作時須配戴口罩，並與人保持安全距離。



2. 餐廳採購人員或供膳人員須配戴口罩和一次性橡膠手套，**避免**直接用手接觸肉禽類生鮮材料，脫下手套後及時洗手消毒。 

3. 清潔人員工作時須配戴一次性橡膠手套，工作結束後洗手消毒。



4. 保全人員須配戴口罩工作，並認真詢問和登記外來人員狀況，發現異常情況及時報告。



COVID-19個人防護包

公務來訪如何做？



1. 須配戴口罩，進入辦公大樓前先測量體溫，並介紹有無出國史或接觸當地人員情況，以及有無發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀。
2. 無上述狀況，且體溫在 37.5°C 以下，方可進入辦公大樓執行公務。
3. 疫情流行時，建議大家不要握手，改用拱手致意。
4. 重點討論，別逗留太久。
5. 降低實質拜訪，如：電話或視訊會議。





COVID-19個人防護包

傳閱文件如何做？



1. 傳遞紙質文件**前**、**後**均需洗手。
2. 傳閱文件時配戴口罩。
3. 簽名用自己的筆具。
4. 改用電子檔傳遞及電子檔簽名。





COVID-19個人防護包

電話消毒如何做？



1. 電話：病菌攜帶者打電話時，手上攜帶的病菌很容易污染電話手柄，而唾液又會污染話筒。
2. 打電話時不要把聽筒緊貼在臉上或耳朵上，可以用一塊布或餐巾紙包住話筒，話筒與嘴唇要保持**10厘米**左右的距離。
3. 建議電話每日以75%酒精擦拭**2次**，如使用頻繁可增加至**4次**。
4. 手機：病毒在手機螢幕能存活**24小時**。
5. 不建議使用高濃度酒精消毒螢幕。
6. 不要將清潔液直接倒在手機上。
7. 用超細纖維布來消毒螢幕。





COVID-19個人防護包

廢棄口罩如何處理？



1. 脫口罩時避免觸碰汙染區及口、鼻、眼。

2. 防疫期間穿脫口罩前後做好手部消毒，廢棄口罩放入**可封口袋**並丟入有蓋垃圾桶。

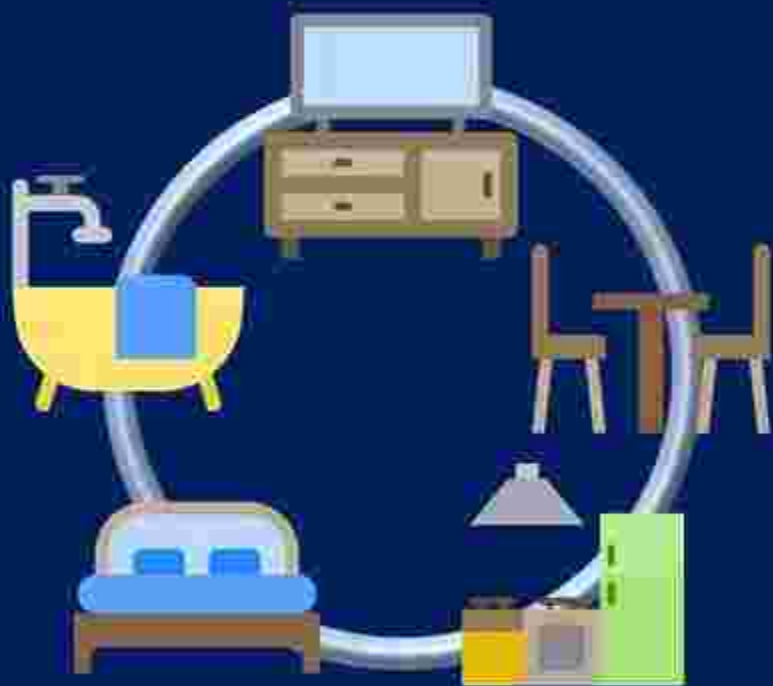


3. 每天**2次**使用75%酒精或含氯消毒水對垃圾桶進行消毒處理。



COVID-19個人防護包

居家防護如何做？



1. 門口：減少外出活動，出門戴口罩。
2. 客廳：維持居家整潔、適度運動。
3. 餐廳：均衡膳食、均衡營養。
4. 儲藏室：放置耳溫槍、口罩、清潔消毒物品。
5. 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)。
6. 臥室：勤開窗、定時消毒。
7. 高接觸區域多消毒。



COVID-19個人防護包

孕婦兒童如何做？



1. 如不必要，儘量不帶孩子外出。
2. 不要帶孩子走親訪友、聚會、聚餐。
3. 謝絕他人觸摸嬰幼兒或與其近距離說話。
4. 家中保持清潔、並按時通風。
5. 家長或照護者應樹立勤洗手、督促兒童勤洗手，不亂摸。
6. 外出回家後，洗手更衣後再接觸兒童。
7. 均衡飲食，充足睡眠。
8. 必須到醫院進行產檢的孕婦，到醫院時一定要佩戴口罩，如果有家屬陪同，家屬也要佩戴口罩。
9. 孕婦在沒有洗手的前提下不要去觸摸口、眼、鼻，餵哺母乳時要配戴口罩、洗淨雙手，保持衛生。



新冠肺炎的新冠病毒，並不會由空氣傳染，是經由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染，以及接觸傳染，也就是說，如果您的手沾到病毒，又摸「眼、耳、口、鼻」就容易造成感染”



COVID-19個人防護包

居家隔離如何做？



1. 14天隔離觀察。
2. 其他家庭成員進入居住空間時須配戴口罩。
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。
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。





COVID-19個人防護包

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，預約掛號避免待診時間過長。
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。





Medinsight Team

Helen Kuo

Emma Kuo