

# 防疫大作戰

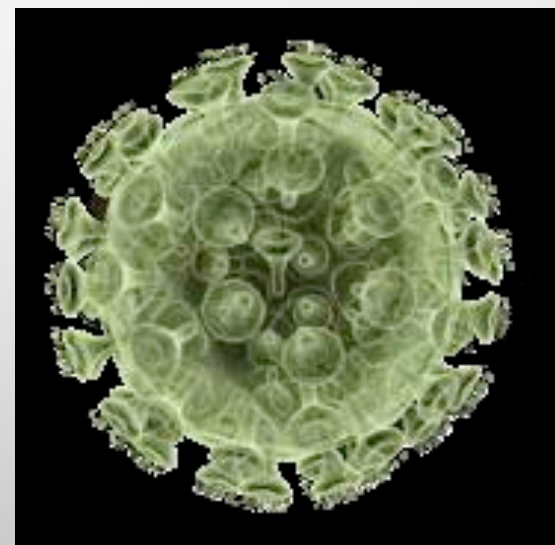


昵图网 www.nipic.com By:lu0778 No:20170118000620882000



# 認識2019新型冠狀病毒

湖北省武漢市在2019年12月出現病毒性肺炎病例，目前已知會有的症狀為發燒、四肢無力，呼吸道症狀以乾咳為主，有些人會出現呼吸困難嚴重時可能進展至呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等



# 傳染途徑

大部分的人類冠狀病毒以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可以在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。



# 病毒迴避小指南

## 出外戴口罩



有色面朝外，白朝內，  
罩好口鼻，貼緊鼻樑

## 勤洗手



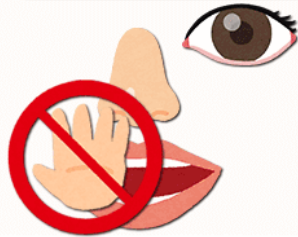
肥皂、抗菌洗手乳  
清洗20秒以上

## 稀釋漂白水清潔 桌椅、地板



5毫升漂白水混合  
1公升清水稀釋

## 不摸眼口鼻



以免病毒沾染  
黏膜導致生病

## 減少前往人多的 公共場所



## 不吃生食



食物盡量完全  
煮熟再食用







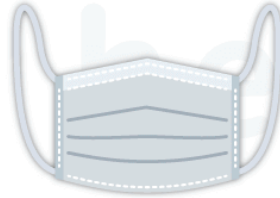
作戰策略一

學會戴脫口罩



# 口罩學問大

## 活性炭口罩



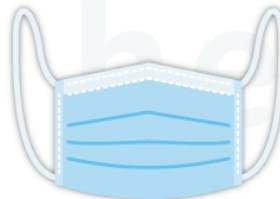
阻隔飛沫、灰塵、  
吸附異味，適合  
從事工業、清潔、  
噴漆等使用。

## 醫用紗布口罩



僅能過濾較大之  
顆粒物。可抵擋部  
分細菌但與臉部  
緊密度不佳。

## 外科口罩



阻隔飛沫及部分  
病毒細菌、灰塵  
適合感冒時或進  
出不通風場所。

## N95口罩



對阻隔懸浮粒子及  
病菌病毒有幫助。  
適合醫護人員、空  
氣極差環境、化工  
廠員工。

## 棉布口罩



環保、保暖，可阻  
隔灰塵、飛沫。  
纖維較粗，只能  
過濾較大顆粒。

小口罩，有學問！

口罩功能  
大解析



哪種口罩比較好？

## 5款常見口罩功效比一比

### 外科口罩

✓ 有效過濾細菌

阻隔飛沫傳染病菌

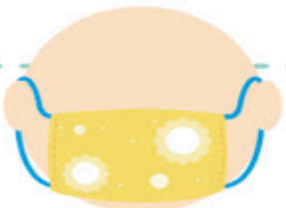
適合有感冒等症狀及  
前往醫院等不通風場所

### N95口罩

✓ 有效過濾細菌

阻擋95%以上病菌

飛沫傳染病毒流行時期  
主要是醫護人員使用



### 棉布口罩

✗ 無法隔絕細菌

過濾大顆粒物質

適合普通清掃工作  
一般保暖或買不到  
外科口罩時替代使用



### 活性炭口罩

✗ 無法隔絕細菌

可吸附去除異味

適合戶外騎車、油漆、  
噴灑農藥時使用  
不建議用於防疫



### 海綿口罩

✗ 無法隔絕細菌

可阻隔花粉、塵埃

主要用於過濾花粉、  
塵埃而非病毒，因此  
不建議用於防疫

棉布口罩、紗布口罩、  
活性炭口罩都不是醫  
療器材，所有商家都  
可以販售，品質、過  
濾效果也參差不一，  
凡是非醫療用口罩不  
可宣稱可過濾細菌等  
醫療效果

# 醫用口罩和外科口罩

醫用口罩和外科口罩至少都有 3 層設計，最外層是防水層，可阻擋飛沫噴濺；中間是具有網狀結構的靜電層，可吸附微小顆粒和細菌；第 3 層主要會接觸到使用者口鼻，避免口水噴濺。

醫用口罩、外科口罩由於材質特殊，可阻擋大部分 5 微米以上顆粒，並且經過審查確保細菌過濾效率高於 95%，而外科口罩為了因應手術中可能遇到的飛沫、體液，還多了防止血液噴濺、抗燃燒等功用。



# 正確戴口罩步驟

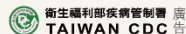
你覺得步驟2是什麼呢?

## 正確戴口罩4步驟



2020/1/27

中央流行疫情指揮中心 關心您



## 正確戴口罩4步驟



2020/1/27

中央流行疫情指揮中心 關心您

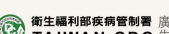


## 正確戴口罩4步驟

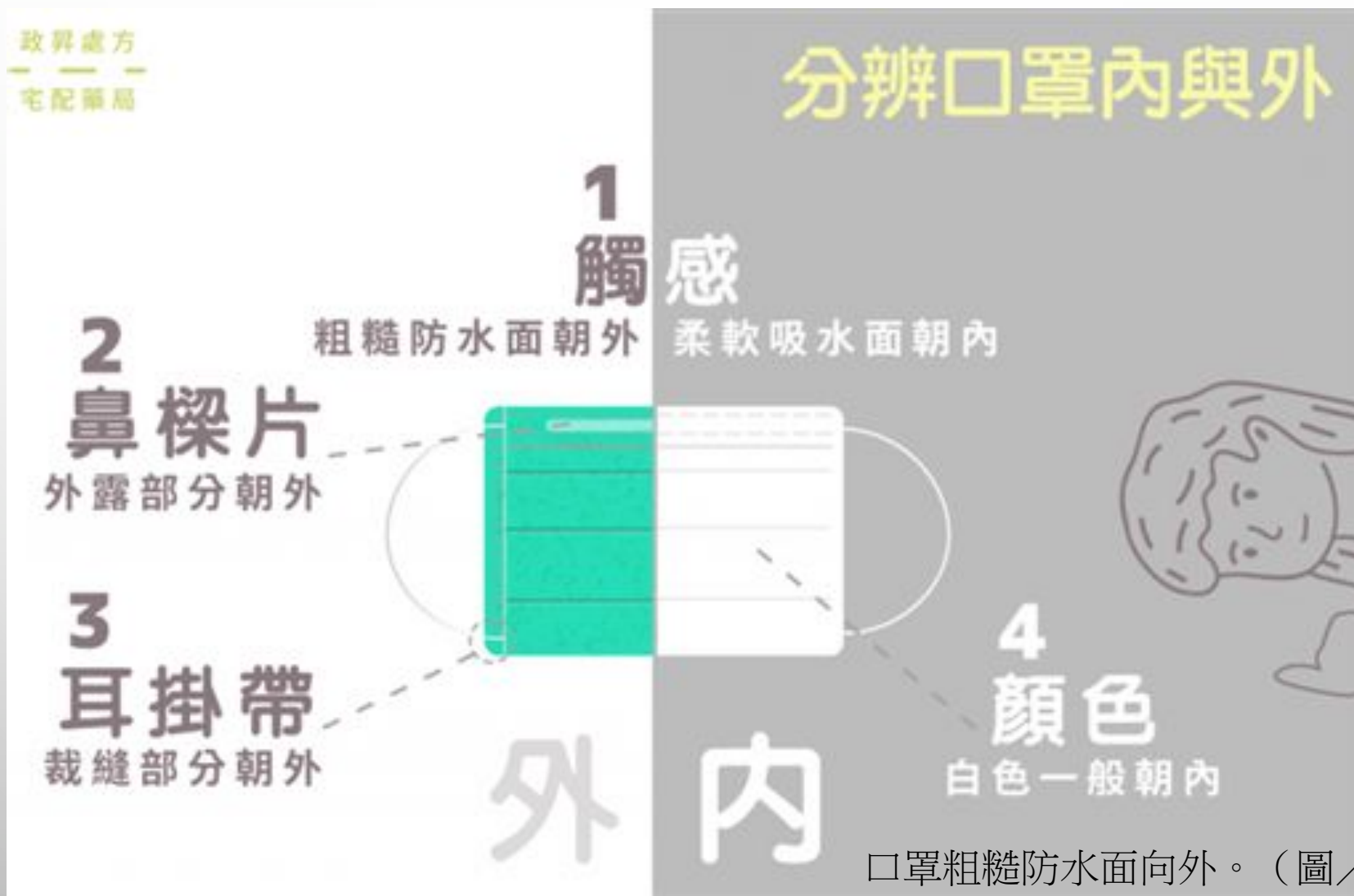


2020/1/27

中央流行疫情指揮中心 關心您



# 步驟2: 會分辨口罩內外



hket

資料來源：衛生防護中心

金屬條向上



白色向內

摺紋向下對外

正確戴口罩方法

**戴錯**細菌更易進入身體

# 戴口罩時常犯的6大錯誤

口罩戴對才能預防流感、肺炎！急診醫師提醒 6 大常犯錯誤 | HEHO健康  
[HTTPS://HEHO.COM.TW/ARCHIVES/65706](https://heho.com.tw/archives/65706)

- 第一項錯誤：手沒消毒就摸口罩，尤其是內側
- 第二項錯誤：拿下口罩後，手沒消毒就摸眼睛、口鼻
- 第三項錯誤：鼻子周圍沒有密合，鐵條沒有壓緊
- 第四項錯誤：臉頰周圍沒有密合
- 第五項錯誤：口罩戴反
- 第六項錯誤：一個口罩用好幾天





- 戴前洗手
- 顏色面向外
- 拉開口罩覆蓋口、鼻及下巴
- 除下時，只觸摸口罩的橡筋
- 除後要洗手



**最容易忽略戴口罩步驟**

# 脫口罩也很重要



如何  
脫  
口  
罩

也很重要！

- ✗ 脫下放在桌上
- ✗ 摺一摺放進包包、下次再用
- ✗ 隨手揉一揉，丟到垃圾桶
- ✓ 抓著口罩的耳掛(或橡皮筋)
- ✓ 不要接觸到口罩的表面
- ✓ 丟棄後，一定要洗手
- ✓ 妥當的丟棄口罩

ICU醫生陳志金



# 作戰策略二

## 學會正確洗手





# 正確洗手5步驟 細菌病毒遠離我



1 濕  
用清水將雙手  
完全弄濕



2 搓  
抹上肥皂，手心、手背、  
手指互相搓洗至少20秒



3 沖  
用清水將雙手  
澈底沖洗乾淨



4 捧  
用水把水龍頭沖乾淨  
並記得關水龍頭



5 擦  
用烘手機或紙巾  
將手擦乾





# 正確洗手 7 字訣



**內** 手心  
互相搓洗



**外** 仔細  
搓洗手背



**夾** 十指交錯  
搓洗指縫



**弓** 搓洗  
手指背



**大** 搓洗大拇  
指與虎口



**立** 仔細  
清洗指尖



**腕** 連手腕  
一併搓洗

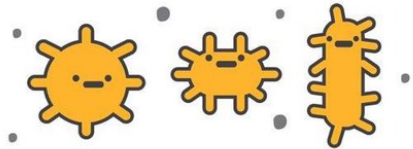
# 自己調配消毒水

啦啦，好簡單



次氯酸鈉NaClO

消滅對象：細菌、真菌、病毒



用途：一般環境、物品消毒



材料：

市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm

稀釋倍數：100倍



稀釋方法：

小量：10cc漂白水  
+1公升清水中



大量：100cc漂白水  
+10公升清水中



當天配製好要標示日期名稱  
未使用完在24小時後應丟棄喔！

很重要！

任何消毒用品、清潔劑  
都不可以混用喔



寫給孩子的冠狀病毒繪本

看漫畫認識2019新型冠狀病毒



最後提醒



# 防範嚴重特殊傳染性肺炎 您可以跟著這樣做！

## 平時防疫 6 大招



① 咳嗽戴口罩，  
注意咳嗽禮節



② 肥皂勤洗手，  
勿以手觸碰眼口鼻



③ 天天量體溫，  
注意自身  
健康狀況



④ 不接觸野生  
動物及禽鳥



⑤ 避免前往中國  
大陸及人潮擁  
擠的場所



⑥ 生病不上課、  
不上班