

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」。

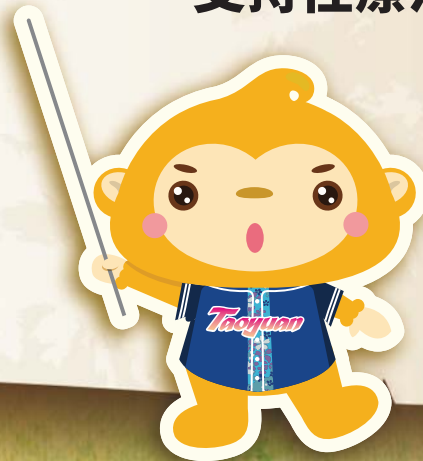
WHO命名為「COVID-19」2019新型冠狀病毒疾病。

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

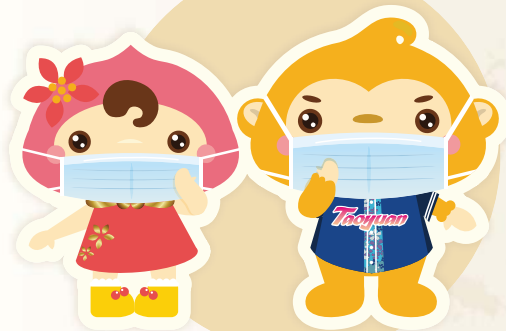


避免接觸野生
動物及禽鳥

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



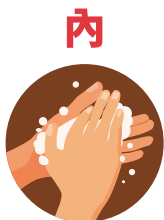
規律運動



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。



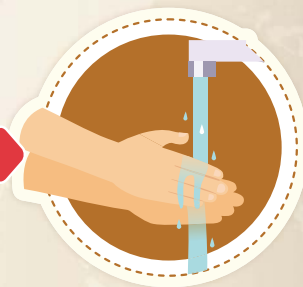
顏色面朝外、
金屬線向上。



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！

