



嚴重特殊傳染性肺炎 (武漢肺炎) 防疫特輯

面對媒體所報導的
嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)
.....該如何防護?

其實只要多加留意，
就可以保護自己
也保護家人



維持手部清潔

- 勤洗手，用肥皂和水清洗至少20秒
- 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手
- 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴

注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

- 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物立即更換
- 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替
- 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上

及早就醫，生病時在家休養

- 出現發燒、咳嗽等類流感症狀，建議及早就醫
- 就醫後儘量在家休息，減少出入公共場所
- 患者應避免搭乘大眾運輸交通工具

注意危險徵兆，掌握黃金治療時期

- 出現呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變或低血壓等危險徵兆時，應提高警覺，儘速轉診至大醫院就醫

1. 維持手部清潔:

除了戴口罩之外，**勤洗手**和**消毒**，也是阻擋新型冠狀病毒傳染途徑的黃金方法之一。但您知道正確的洗手方式嗎？

用**肥皂**洗手務必**清洗大於20秒**，**指縫及指尖**也要仔細清潔

正確洗手的方法



如果沒有肥皂或是不方便洗手？

此時**酒精性乾洗手**也是另一個選擇喔！

不方便洗手的場合，酒精和乾洗手是否有效？

冠狀病毒為具外套膜（envelope）的病毒，酒精性乾洗手可以破壞外套膜而殺死病毒，因此酒精性乾洗手液是有效。

若當雙手有明顯的髒污或沾到血液或體液時，仍需使用濕洗手；但現場若無濕洗手設備時，可先以濕紙巾擦拭乾淨，再以乾洗手液消毒，之後在抵達有濕洗手設施處後，應儘速使用濕洗手執行手部衛生。

yc591@ms2.hinet.net

（資料來源：疾管署Q&A <https://www.cdc.gov.tw/Catagory/C?Page/31eQzfgF0287F51d6m>）

那....如果沒有75%酒精？ 95%酒精應如何使用？

75%的酒精可以兼具蛋白質凝固作用及穿透效果，達到徹底的殺菌功能。民眾在家可自行稀釋，只要**酒精濃度介於70~78%的酒精**都可以達到殺菌**99%**的效果，並非一定要稀釋到很準才有殺菌作用。



【自行稀釋之消毒酒精液 簡易換算對照表】

95%酒精	+	純水	=	消毒酒精液
100cc		30cc		約73%
200cc		50cc		約76%
300cc		80cc		約75%
500cc		125cc		約76%
1000cc	+	250cc	=	約76%
2000cc		500cc		約76%
3000cc		800cc		約75%
4000cc		1000cc		約76%

2.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節:



衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC

疫情通報及諮詢專線：1922

<http://www.cdc.gov.tw>

選擇適合的口罩也很重要喔！

如何挑選到合適的口罩？

在此次新型冠狀病毒（2019-nCoV）疫情中，**首選醫用/外科口罩**。咳嗽、講話、打噴嚏時產生的飛沫，是急性呼吸道病毒的重要傳播載體。在對流感病毒、SARS 病毒的研究中發現，病毒主要通過飛沫傳播。但**不是所有的口罩都能夠阻擋飛沫**。

對於一般人來說，**醫用/外科口罩以及防護口罩（如N95）**，都可**使用**。如果**能買到醫用防護/外科口罩**，就**優先選它們**。但**不要迷信醫用防護口罩（如N95）**，因為它們的呼吸阻力很大、價格昂貴，一些人長期佩戴後會出現頭暈、胸悶，甚至是缺氧，反而得不償失。



口罩的正確使用時機

棉布印花口罩 或紗布口罩



僅能過濾較大顆粒，可作為保暖、避免灰頭土臉與鼻孔骯髒等用途，清洗後可重複使用。

活性炭口罩



可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵，**不具殺菌功能**，適合騎機車、噴漆作業、噴灑農藥等時機使用，一旦須費力呼吸或無法吸附異味時應更換。

醫用口罩 或外科口罩



一般醫療用，有呼吸道症狀、前往醫院等密閉不通風場所，或前往有呼吸道傳染病流行地區時佩戴，可阻擋大部分的5微米顆粒，應每天更換，但破損或弄髒應立即更換。

N95口罩



可阻擋95%以上的次微米顆粒，適合第一線醫護人員使用，因呼吸阻抗較高，不適合一般民眾長時間配戴，且應避免重複使用。

2020/1/27

中央流行疫情指揮中心 關心您



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

口罩要如何正確使用？

確實戴好口罩才有保護力喔！

一般來說在家中不須戴口罩，但如果家人出現了發熱或者其他症狀（流鼻涕、打噴嚏、鼻塞等症狀），請給家人和自己佩戴口罩；如果有武漢旅遊/接觸史，建議打1922電話諮詢。

正確戴口罩4步驟



中央流行疫情指揮中心 關心您

TAIWAN CDC

2020/02/01

脫掉口罩有訣竅喔！處理使用後的口罩也別輕忽喔！

如何正確地摘下口罩？

摘下口罩這一步非常重要，要記住4個「不要」：

1. **不要**觸碰口罩的外表面。
2. **不要**觸碰口罩的內表面。
3. **不要**觸碰別人使用過的口罩，避免交叉感染。
4. **不要**直接放在包裡、口袋裡等處，容易造成持續感染風險，可以由內向外反向折疊後，用自封袋(夾鏈袋)包裝。

摘口罩的時候，盡量避免污染區（外面），主要從耳掛處摘下。



正確脫口罩



抓著
口罩的耳掛



不要接觸到
口罩的表面



丟棄後
要洗手



妥當的
丟棄口罩

錯誤脫口罩



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

如何處理使用過的口罩？

正確有效的處理方式應該分為以下三種：

1. 在醫院或相關醫療機構：請直接投入**醫療廢物垃圾袋**中，專業處理機構會進行集中處理。
2. 如果**平時在家**：對於**存在咳嗽、發熱、咳痰、打噴嚏等症狀**的民眾，推薦將口罩先丟至垃圾桶，再使用5%漂白水按照1:99配比後，撒至口罩上進行處理。如無消毒液，也可以使用密封袋/保鮮袋，將口罩密封後丟入垃圾桶。
3. 對於普通民眾，風險較低，使用過的口罩**可直接丟入垃圾桶**。

注意！

處置廢棄口罩後**一定一定要認真洗手**。



疫情難預料，
但**洗手、戴口罩**卻是
每個人能確實做到的

3.及早就醫，生病時在家休養

4.注意危險徵兆，掌握黃金治療期

若出現感冒或肺炎相關症狀，請**戴上外科口罩**後**盡速就醫**，並**提供旅遊史**。

武漢肺炎會出現**頭痛、發燒、喉嚨痛**等輕微症狀，但根據全世界的統計，**只有7至8成患者**會出現發燒症狀，而其他症狀也和**流感或感冒**很類似。

流感會出現發燒或肌肉痠痛、無力等全身性症狀；而一般的感冒則是會出現數日的打噴嚏或鼻、喉癢，且成人感冒通常不會發燒，故如有發燒情況，有高機率是染上流感。黃婉婷醫師也指出，**武漢肺炎和流感、一般感冒症狀類似，難以區分，要判斷是否為武漢肺炎，主要還是根據患者是否有中國旅遊史及接觸史。**

武漢肺炎、SARS與流感比較

蘋果新聞網 製表

	嚴重特殊傳染性肺炎 (武漢肺炎)	嚴重急性呼吸道症候群 (SARS)	季節性流感
致病原	新型冠狀病毒	SARS冠狀病毒	流感病毒
傳染途徑	<ul style="list-style-type: none">▶可能為近距離飛沫傳染▶接觸傳染(直接或間接)▶動物接觸傳染(待釐清)	<ul style="list-style-type: none">▶近距離飛沫傳染▶接觸傳染(直接或間接)	<ul style="list-style-type: none">▶近距離飛沫傳染▶接觸傳染(直接或間接)
潛伏期	14天內	2~7天，最長10天	1~4天，平均2天
傳染力	推測有效人傳人	有效人傳人	有效人傳人
症狀	發燒、咳嗽，可能出現呼吸急促或呼吸困難，胸部X光發現肺部病變		高燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、眼癢痛及咳嗽等
致死率	尚不明確	約1成	重症致死率可達2成
治療	無特效藥物，採支持性療法		除支持性療法外，可給予抗病毒藥物治療
預防	勤洗手、戴口罩		接種流感疫苗、勤洗手、戴口罩

資料來源：衛福部疾病管制署

最後，若有疑似個案環境清潔該如何執行？

若有疑似個案(不論是武漢肺炎或是流感)為避免將病毒傳染給其他人，**周遭環境的清潔也不能少**。

可用市售漂白水稀釋後擦拭地板、桌面、門把及患者可能接觸過的地方，泡製方式如下：

含氯漂白水泡製方式

● 市售含氯漂白水 (以次氯酸鈉濃度為5%，即5,000,000 ppm計算)

- ✓ 配製一般環境或常用物品消毒所需之500 ppm消毒水，需將漂白水進行100倍稀釋
- ✓ 配製分泌物、嘔吐物或排泄物污染之物品或表面消毒所需之1,000 ppm消毒水，需將漂白水進行50倍稀釋

使用時機	漂白水	清水	稀釋後濃度
	 1瓢：約20 c.c.	 1瓶：約1,250 c.c.	
一般環境或常用物品消毒	免洗湯匙 5 瓢 (100 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	500 ppm
分泌物、嘔吐物或排泄物污染之物品或表面消毒	免洗湯匙 10 瓢 (200 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	1,000 ppm

疾病管制署

TAIWAN CDC

環安衛中心
關心您的健康