

南強工商 新冠肺炎防治手冊



南強工商學務處

認識新冠肺炎

什麼是新冠肺炎？

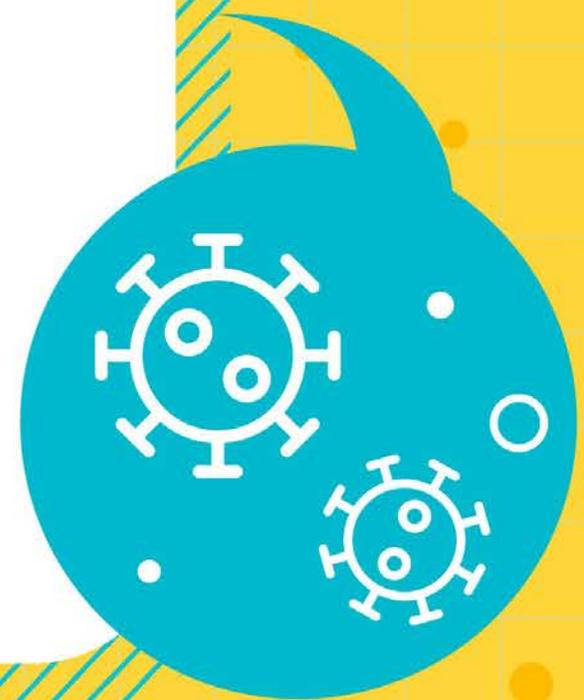


病毒追溯：

2019年12月在中國湖北省武漢，發現數例不明原因的肺炎，之後迅速於中國其他省市及世界各地擴散，並證實可有效人傳人。

中國官方公佈其病原體是一種新型冠狀病毒，之後世界衛生組織(WHO)統一稱為：

『**新冠肺炎**』 - 2019新型冠狀病毒(COVID-19)

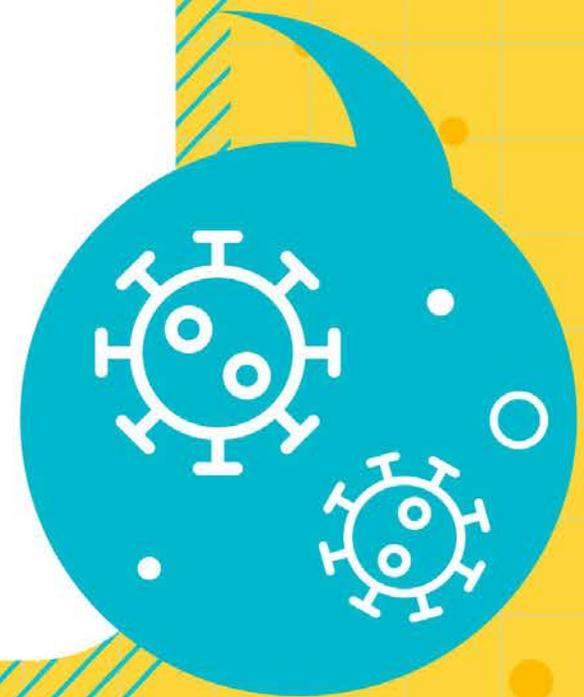


什麼是新冠肺炎？



病毒特性：

- 該病毒具高突變性，因此製作疫苗不易。
- 怕高溫、酒精、消毒水(如：漂白水&次氯酸水)。
- 易適應不同宿主，包括：蝙蝠、豬、牛、狗、貓、雪貂...等。



新冠肺炎傳染途徑



直接接觸傳染：

- 與感染者在一公尺內近距離接觸。
- 經由感染者噴出含病毒的飛沫(如：咳嗽、交談或唱歌等...)，使病毒再直接接觸到他人的眼、口、鼻造成傳染。



新冠肺炎傳染途徑



間接接觸傳染：

- 接觸感染者噴出含病毒的飛沫，掉落在公尺內周遭物品的表面。
- 他人手部觸碰到物品，再摸眼、口、鼻。
- 汙染的手部再碰觸其他物品(如：門把、扶手)，而使病毒擴散至更大範圍。
- 其他可能傳染途徑：糞口傳染、動物接觸。

*吸入確診者二手菸，亦可能經由空氣傳染



COVID-19有甚麼感染症狀？

10大典型症狀！ 潛伏期：平均為7~14天(*於發病前1~2天即具有傳染力)

1 發燒	87.9%
2 乾咳	67.7%
3 倦怠	38.1%
4 有痰	33.4%
5 呼吸急促	18.6%
6 肌肉、關節痛	14.8%
7 喉嚨痛	13.9%
8 頭痛	13.6%
9 發冷	11.4%
10 噁心或嘔吐	5.0%

*截至 2021 年 5 月 10 日止，所有確診個案中約 83% 為無併發症之輕症或無症狀感染，11% 為肺炎，嚴重肺炎約 6%，死亡率約 1%。



認識新冠肺炎

我是否需做篩檢?



有疑似症狀，或與確診者發病前14天內有以下條件之一：

- 有旅遊史。
- 為高風險職業，或疑似與確診者相同的活動範圍。
- 與確診者同住、共食，或在無防護下面對面接觸15分鐘以上。
- 家人或親友有疑似症狀。
- 有密切接觸。(如：同室上課同學、同事座位距離3公尺內)

*就醫時請務必告知過去14天之旅遊史、職業及接觸史



有旅遊史或和確診者接觸，該怎麼辦？



與確診病例接觸者



居家隔離
14天



具國外旅遊史者



居家檢疫
14天



- ◎ 通報個案但已檢驗陰性，且符合解除隔離條件者
- ◎ 因特殊情形申請赴國外獲准者*



自主健康管理
14天



衛生主管機關會開立何種通知書？	可否外出或出國？	監測方式是甚麼？	有症狀怎麼辦？	未配合防治會怎麼辦？
居家隔離通知書	<ul style="list-style-type: none"> ① 在家中或指定地點不外出 	<ul style="list-style-type: none"> ① 衛生主管機關每天追蹤2次健康狀況 ② 以手機電子監控 	由衛生主管機關安排就醫	依傳染病防治法裁罰，必要時強制隔離
旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書	<ul style="list-style-type: none"> ② 不得搭乘大眾運輸工具 ③ 不得出境或出國 	<ul style="list-style-type: none"> ① 里長或里幹事每天撥打電話詢問健康狀況並記錄1至2次 ② 以手機電子監控 	送指定醫療機構採檢送驗衛生主管機關加入主動監測	
	<ul style="list-style-type: none"> ① 盡量避免外出 	<ul style="list-style-type: none"> ③ 落實呼吸道衛生及咳嗽禮節 	<ul style="list-style-type: none"> ④ 每日早晚各量體溫一次 	
	<ul style="list-style-type: none"> ② 如需外出應全程配戴外科口罩 		<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 出現不適症狀，立即撥打防疫專線1922，依指示就醫 	

*註：醫師、專家赴相關地區調查疫情、開會或執行人道救援等

如果確診了，該怎麼做？

生活指引⇒

居住



一人一室
獨立衛浴



勿接觸
同住者



勿共餐
共用物品

衛生



配戴口罩



酒精、肥皂
清潔手部



酒精、稀釋
漂白水清
潔物品

聯繫



聯絡有症狀
前3日的密切
接觸者



告知接觸者
自我隔離&
健康監測

健康 留意症狀，若出現：



喘、呼吸
困難



持續胸痛、
胸悶



意識不清



皮膚、唇、
指甲發青

立即聯繫 119 衛生局

依指示就醫、勿搭大眾運輸



家有確診者，該怎麼辦？

保護自己

獨立空間



一人一室，獨立衛浴，禁止訪客

共用空間



開窗通風，接觸處以酒精/稀釋漂白水消毒

避免接觸



勿共餐或共用物品，清潔餐具須戴手套

手部清潔



照顧確診者戴口罩 & 手套，肥皂/酒精清潔雙手，勿碰眼口鼻

⚠️ 重症高風險族群留意

65歲以上、免疫力不佳或有潛在疾病者，勿直接照顧病人

照顧病患

日常支援



提醒確診者多休息、喝水，不適時視醫囑服藥

等候通知



多數輕症者可康復，觀察症狀變化，待衛生單位通知

重症通報 若確診者出現相關症狀：



喘、呼吸困難



持續胸痛、胸悶



意識不清



皮膚、唇、指甲發青

立即聯繫 119 衛生局

依指示就醫、勿搭大眾運輸





預防COVID-19可以這樣做！

外出必要配戴口罩

- 外出時必配戴口罩以阻絕飛沫。
- 配戴時，有色面朝外，鼻樑條朝上置於鼻部，輕壓鼻樑條使口罩貼合臉型。***若為白色，則鼻樑條凸出面朝外**

注意事項：

- *口罩需與臉、鼻密合，並完整罩住口鼻。
- *配戴及摘除口罩前，都必須將雙手徹底清洗乾淨，以確保個人衛生。
- *口罩應存放在通風乾燥之處，避免擠壓，若有髒汗、異味、破損、潮濕等狀況，應立即更換。

正確戴口罩4步驟



中央流行疫情指揮中心 關心您

2020/02/01

TAIWAN CDC

酒精消毒

- 適合居家環境、食器 & 皮膚消毒。
- 酒精有效消毒濃度為70~78%，95%的酒精會將細菌表面的蛋白質迅速凝固，無法消毒。

注意事項：

- *先將酒精噴在抹布、紙巾上再擦拭消毒，效果會較好。
- *用於食器消毒時，需待酒精揮發後用水沖洗後再使用。
- *酒精應在通風良好的環境下使用，不要大規模噴灑，以免燒傷或釀成火警。
- *避免使用在金屬、羊毛、尼龍、絲綢類的材質上。



**雙手、抹布適量沾取酒精
擦拭3C產品、門把、家具
表面** ◎清潔後務必等待酒精揮發確實



**不建議在廚房使用、
不噴在衣物口罩上及
電器電源周邊**

 酒精受熱遇火會燃燒產生危險 

***酒精不是對所有病毒都有效，對於無外套膜，
如：腸病毒、輪狀病毒、諾羅病毒的消毒效果
不佳。**

勤洗手消毒 - 酒精、乾洗手

- 冠狀病毒會附著在日常生活物品上，停留3~6小時後才會失去活性，洗手消毒和戴口罩同樣重要，不可輕忽！
- 手部未清洗消毒前，切勿碰觸眼睛、鼻子、嘴巴，避免接觸感染。
- 肥皂洗手至少20秒，無法立即洗手，可使用含酒精的消毒液或乾洗手代替。

洗手七式



環境定期清潔消毒 - 漂白水

- 適合居家環境清潔。*不可用於清潔食器
- 使用於環境消毒時，將一般市售漂白水以100倍稀釋。

注意事項：

*漂白水會對皮膚、黏膜、呼吸道產生刺激，需小心使用。

*漂白水不可與其他清潔劑混用，以免產生有毒氣體或降低殺菌效果。

*經過稀釋的漂白水，遇到陽光照射或存放太久會讓殺菌效果降低，建議24小時內使用完畢。

含氯漂白水泡製方式

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

*環境消毒：指經常接觸的物體表面，如：門把、樓梯扶手、窗戶把手、電燈按鈕、桌椅表面、電話話筒、電腦鍵盤及滑鼠...等。

環境定期清潔消毒 - 次氯酸水

➤ 適合居家環境及食器清潔。

***不可用在皮膚上**

注意事項：

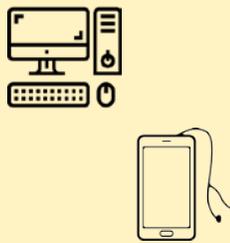
*次氯酸水不可用於清潔皮膚。

*應在通風良好的環境下使用，擦拭後停留數分鐘再以清水擦拭。

*若是清潔食器，縱使濃度較低，使用次氯酸水後也要用清水洗淨後再使用。

*避免使用於金屬上，裝置的瓶罐請包上不透光的黑色塑膠袋避光。

次氯酸水使用教學

殺菌	手機/鍵盤 滑鼠/耳機 	門把/鑰匙 	廁所/馬桶 拖地/廚房 
注意事項	避免陽光，在 不透明容器內 	不要囤積，時 間越長，濃度 會隨著時間降 低 	貼上標籤並置 放孩童不可拿 取處，以免誤 食 

*可消毒的金屬材質

不鏽鋼

銅/鋁

鐵



? 買不到75%酒精，可以怎麼做？

➤可自行購買95%酒精，以酒：水 = 4：1進行調配

*酒精濃度介於70%~78%就有效，不是一定需要稀釋到剛好75%才能使用

自行配置75%酒精真方便



◎ 95%酒精
用量米杯或
多多瓶量4次



◎ 量1次純水
◎ 自來水煮沸
冷卻的水即可



◎ 倒入寶特瓶保存
◎ 包裝記得標示，
以免誤用



◎ 可倒入乾淨的
乾洗手瓶、化妝水
噴霧瓶等容器使用

日常防護如何做？

居家防護 如何做？

固定地點或容器

放置耳溫槍、口罩及清潔消毒用品。



衛浴

用香皂或洗手乳清洗雙手，並遵守洗手七式。



臥室

維持臥室清潔，勤開窗並定時消毒。



門口

減少外出活動、出門戴口罩。



客廳

維持運動習慣、適度休息。



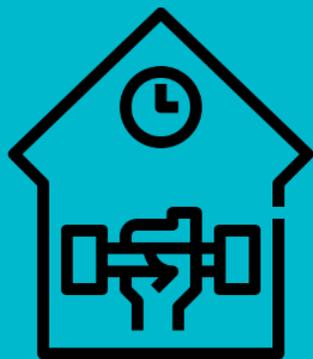
用餐

均衡飲食、維持營養健康。

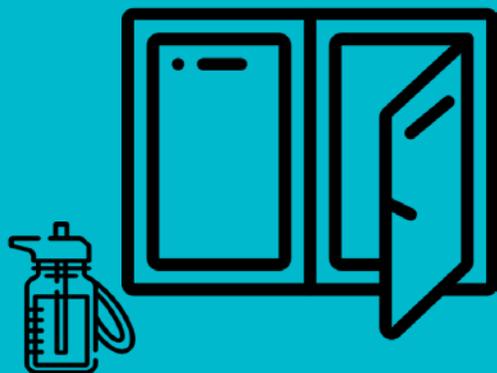


運動注意 2要項！

適量、適度的運動，讓身體保持在良好健康狀態，提高身體防護力&免疫力。

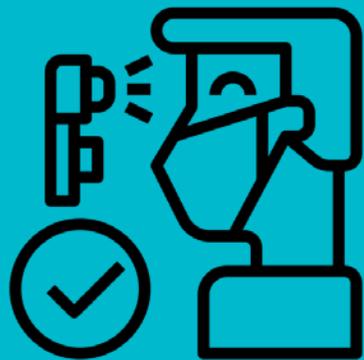


運動時維持室內空氣流通，出汗即時擦乾、適時補充水份，避免著涼&脫水。



出門 2步驟 不可少!

測量體溫，評估身體狀況！



備妥足夠外出所需的口罩、酒精、乾洗手...等防疫用品。



通勤建議 3 方式!

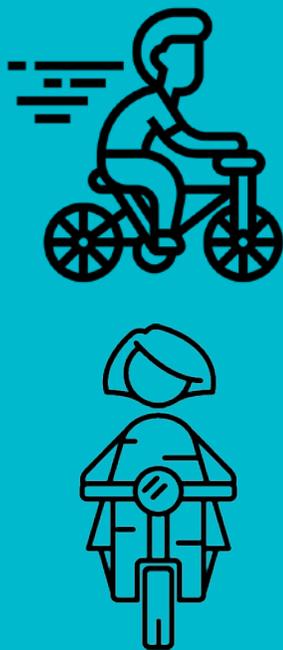
步行

與路上行人盡量保持
1.5~2公尺之間距離



騎車

騎乘前先消毒 & 擦拭



開車

避開尖峰時段，出發
前提早消毒車內空間



搭乘大眾交通工具 需注意！

計程車

戴口罩、開窗通風
車內盡量避免交談



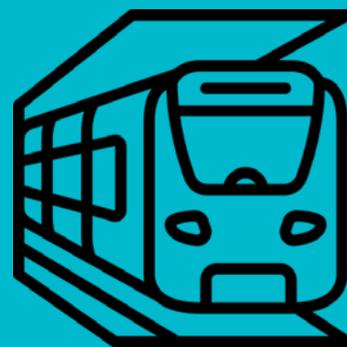
搭公車

戴口罩、注意手部消毒
，且盡量避免交談



捷運、火車、高鐵

戴口罩、盡量避免
交談及碰觸車內設施



公共區域消毒 3 要點！

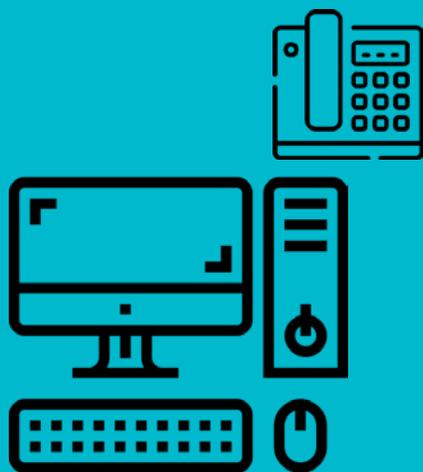
每日定期消毒

大廳、樓梯、會議室、
電梯、走道、廁所、
茶水間、門把、水龍頭...等公共區域



設備消毒

滑鼠、鍵盤、辦公相關
用品及電腦、電話&影
印機...等設備按鈕



工具區分

各區域使用的清潔用具
要分開，避免混合使用



辦公室防護 如何做？

進入辦公環境前先量體溫，若超過37.5度即回家休息觀察，若必要請撥打 **1922** 安排至大醫院看診

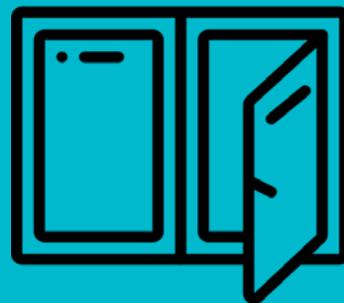
37.5°C ↑



多走樓梯，若需搭乘電梯，避免直接碰觸電梯按鈕，也不要交談

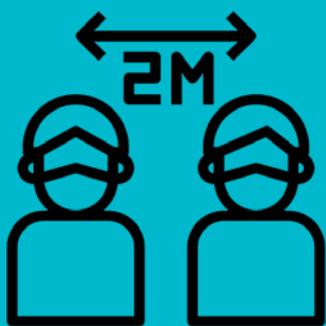


維持辦公室內清潔及通風，建議每日可開窗30分鐘，讓室內空氣流通

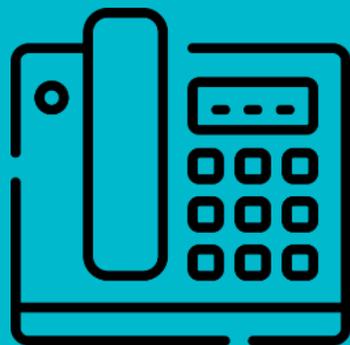


辦公室防護 如何做？

辦公室必配戴口罩，
與人之間固定保持
1.5~2公尺社交距離



話機每日以75%酒精
清潔消毒2~4次



公文電子化，紙本文件
盡量改採以電子方式
傳送&簽核

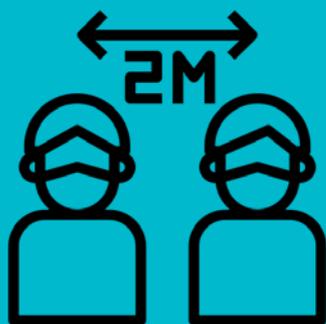


會議防護 如何做？

進入會議室前必配戴
口罩，並洗手消毒



人員之間固定保持
1.5~2公尺社交距離



若可以，會議盡量採
以線上視訊 / 語音會
議進行



用餐建議 3 要項

盡量從家中料理攜帶飯盒，建議食物營養均衡並以清淡為主



避免同時多人進食，將用餐時間錯開，口罩只有進食時才脫下



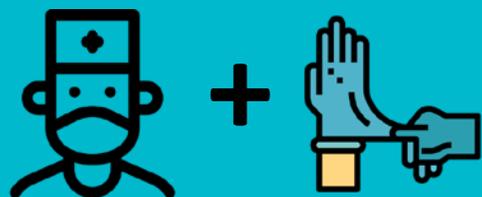
用餐時不分食、不交談



後勤人員防護 如何做？

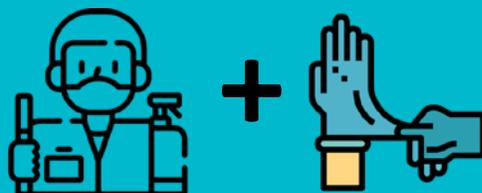
食材採購或供膳人員

戴上手套，避免用手直接接觸生鮮食材，工作完成脫下後，應即刻清洗雙手及手套消毒



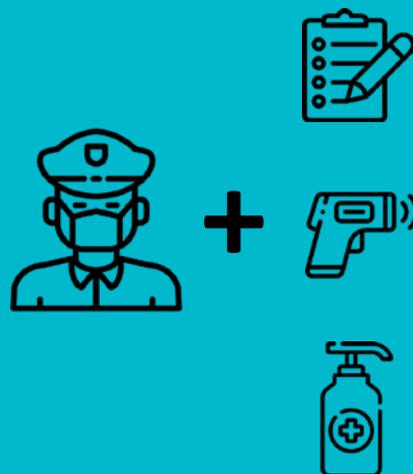
清潔人員

工作時配戴一次性手套，脫下後也應即刻清洗雙手消毒



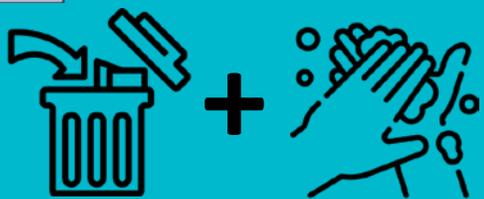
保全人員

詳實登記外來者通訊及體溫...等資料，如有異常即進行通報

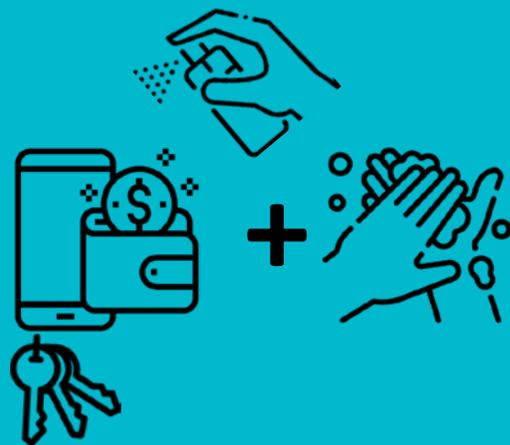


外出返家 如何做？

脫下口罩後向外反摺，
放置於密封袋丟棄至
有蓋垃圾桶，穿脫口
罩前後都要洗手消毒



外出回來的隨身小物，
使用消毒濕巾或75%
酒精擦拭消毒，完成
後洗手消毒



返家後反脫換下外出
服，直接至浴室洗手，
若可以就一併洗頭、
洗澡*換下的衣物不要抖搖



口罩丟棄 如何做？

脫下口罩後向外反摺，放置於密封袋丟棄至有蓋垃圾桶，穿脫口罩前後都要洗手消毒



每日至少兩次，使用75%酒精或含氯消毒水消毒垃圾桶



疫情期間就醫 如何做？

避免搭乘大眾交通工具
並避開擁擠人潮,若出現
COVID-19相關症狀,
請撥打**1922**安排就醫



就近前往固定醫院看診



配合相關詢問,主動
並誠實告知相關旅遊
史、居住史、接觸史

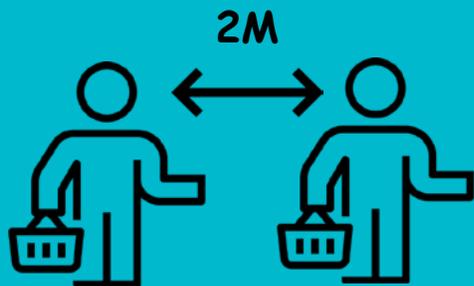


外出採買 如何做？

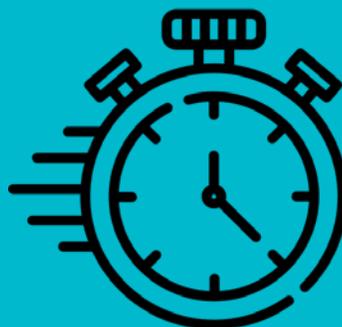
需配戴口罩



與人保持**1.5~2公尺**
社交距離



避免於大賣場...等公
共場所長時間停留





為什麼要打COVID-19疫苗!



產生 保護力

和未接種疫苗者相比
接種疫苗可減少罹病、重症
或死亡風險。



接種後多久可以
產生疫苗保護力？



完整接種 **2週** 後
開始產生保護力！



可以比較

不同疫苗的保護力嗎？

因每種疫苗臨床試驗的方法
& 評估指標的不同，並不
建議直接比較。



按照優先順序接種



達到群體免疫



**讓醫護人員、防疫相關人員
優先接種，有助疫情控制。**



疫情結束 回復正常生活

當大部份的人都完成疫苗接種後，可大幅降低疫情傳播。





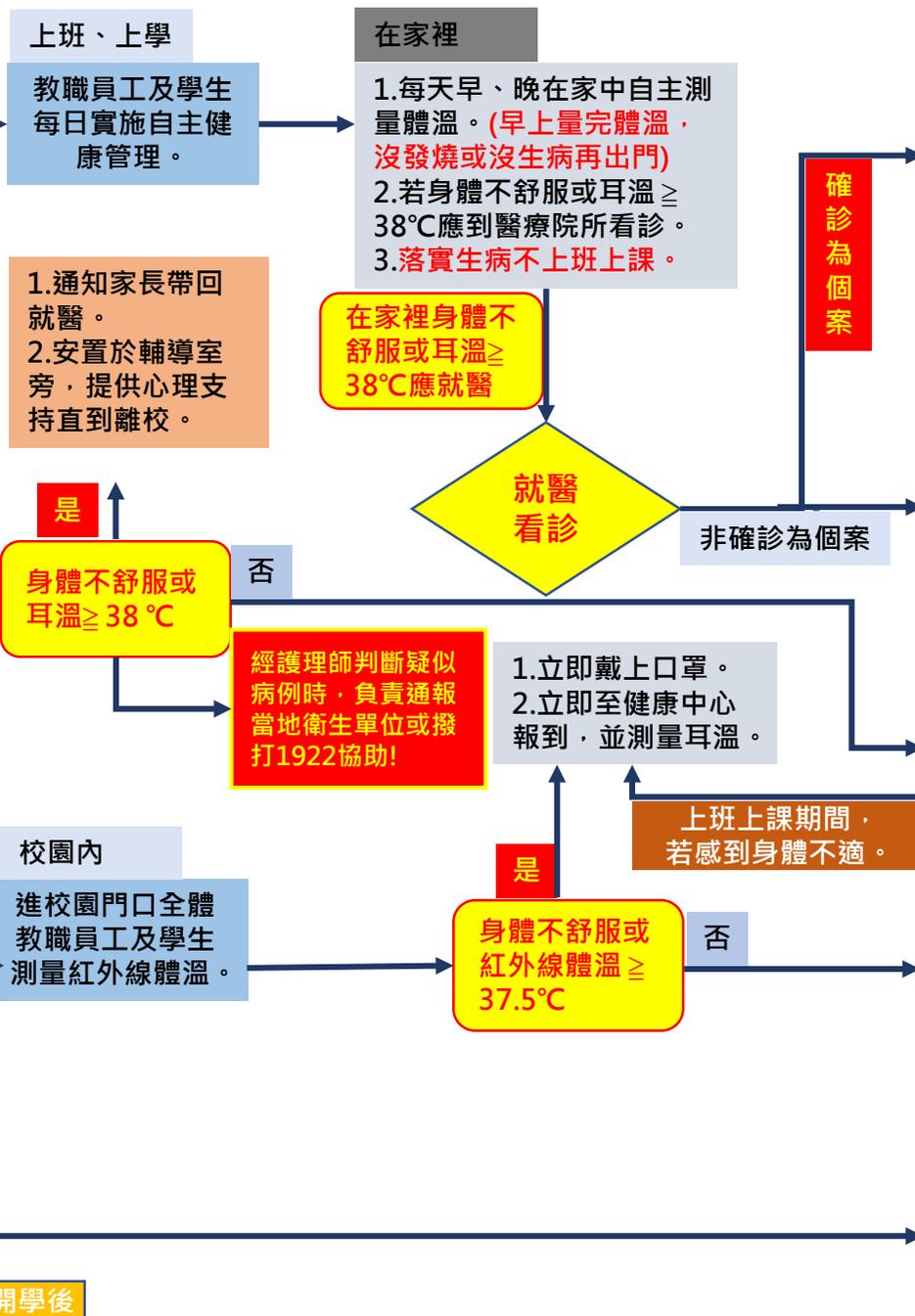
南強工商-因應嚴重特殊傳染性肺炎- 校園防疫工作標準作業程序(SOP)

啟動校園防疫工作

1. 成立校內防疫小組
2. 參照中央疫情指揮
3. 調查教職員工及學生旅遊史及接觸史。
4. 清點校內防疫物資。
5. 擬定緊急應變通知及宣導事項。

1. 公告緊急應變通知及宣導事項。
2. 建立教職員工及學生旅遊史及接觸史名冊並追蹤。
3. 律定並建立教職員工代理名冊。
4. 補足校內防疫物資並建立領用登記制度。
5. 擬定多元防疫及衛教宣導作為。
6. 執行開學前校園消毒。
7. 擬定學前各項防疫措施並說明通知學生及家長，配合學校防疫措施。
8. 透過導師於班級等待區(警衛室旁帳篷)。

開學前 | 開學後



校園危機事件

1. 依規定進行通報(校安中心)。
2. 召開校園危機處理會議。
3. 進行校園及班級教室消毒。
4. 依停課標準執行班級停課或全校停課。

一般生病

1. 宜在家多休養。
2. 身體復原後隔天回學校上班上課，並依規定完成請假手續。
3. 人事室每天電話關心教職同仁身體狀況。
4. 導師每天電話關心學生身體狀況，並告知學習進度。

上班、上課

1. 教職員工及學生依每天生活作息時間表及課表實施當天作息。
2. 人事室每天掌握教職同仁出勤狀況及身體狀況(含體溫紀錄表)。
3. 導師每天掌握學生出勤狀況及身體狀況(含體溫紀錄表)。
4. 每天執行個人器物消毒工作。

防疫小組運作

1. 定期召開學校防疫小組會議，檢討與修正學校防疫措施。
2. 參照中央疫情指導執行或調整學校防疫措施。
3. 校園每天執行消毒。
4. 持續進行防疫措施宣導與衛教。

南強  工商

關心你我的健康