

預防武漢肺炎注意事項

2020.1.28

一、上班應戴外科口罩。正確配戴口罩方式及口罩種類請參考下圖：



HEHO

哪種口罩比較好？

5款常見口罩功效比一比

 <p>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</p>	 <p>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</p>	
 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>

f Heho健康

- 二、做好自我健康管理，每日固定量體溫，注意身體狀況。倘出現發燒或咳嗽等症狀，請先請假在家休息，及早赴醫療院所就診。
- 三、自戶外公共場所進入辦公室應用肥皂洗手，搓洗至少 20 秒，洗後擦乾。或可使用乾洗手液或酒精潔淨雙手，正確洗手方法請參閱下圖：

廣告

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**



用清水將雙手徹底沖洗乾淨
- 4 擰**



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



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

FDA 食品藥物管理署
Food and Drug Administration



- 四、打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 五、定時使用酒精擦拭桌面、門把、門禁系統指紋機、電話、鍵盤、滑鼠等經常有多人使用及觸碰之物品。
- 六、雙手儘量不碰觸眼、口、鼻，避免因接觸而感染病毒。
- 七、非必要應儘量避免出入公共場所，外出時或待在人多擁擠的環境中，請戴上口罩，預防飛沫感染。
- 八、新型冠狀病毒除人類以外，亦可感染其他動物宿主，包括蝙蝠、豬、牛、火雞、貓、狗、雪貂等，因此請避免接觸或食用不明野生動物。
- 九、保持均衡飲食、經常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，建立良好身體抵抗力。