



因應中國大陸新型冠狀病毒 開學前後之防護建議事項

請本校家長配合



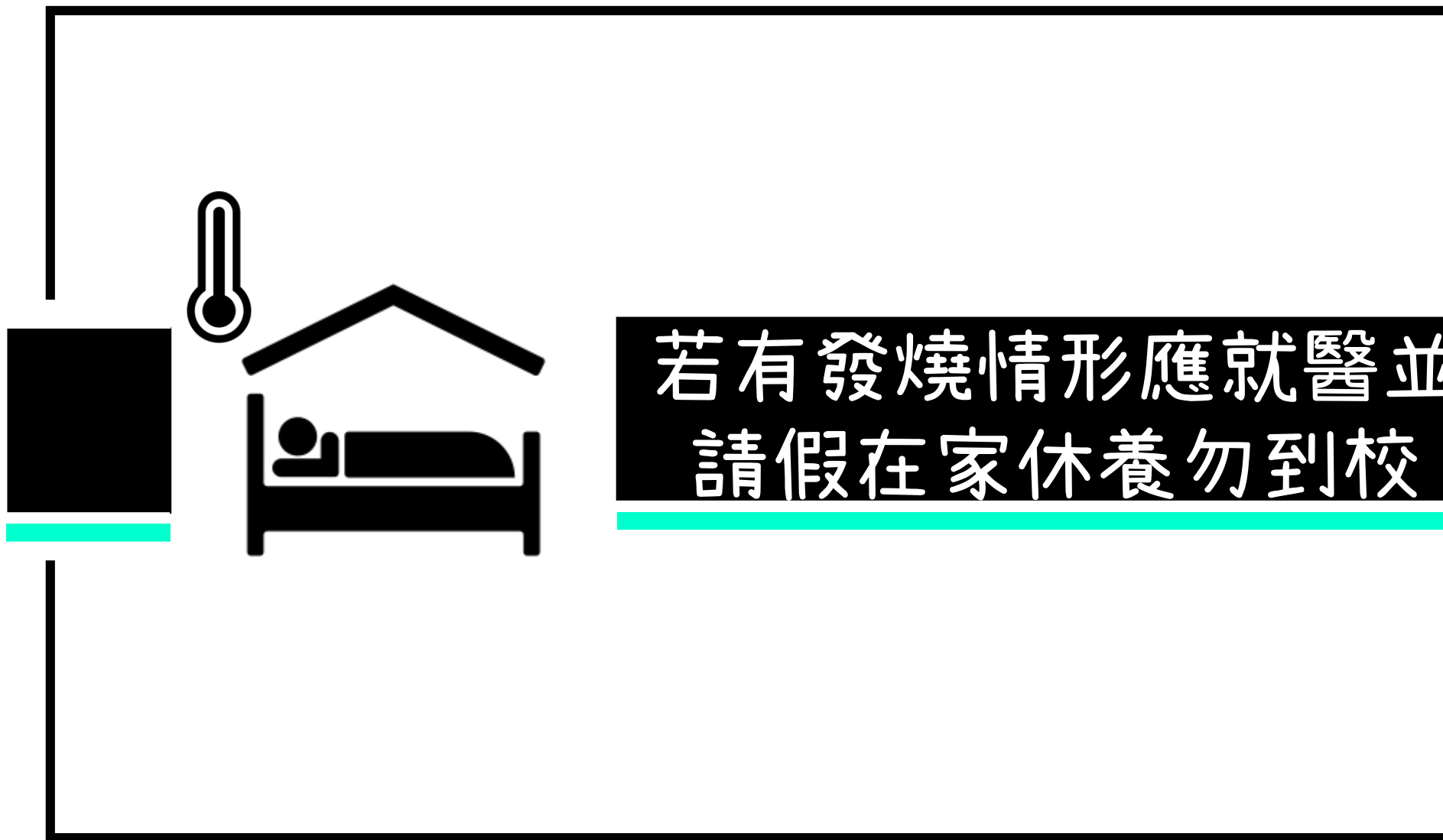
相關具感染風險對象健康管理措施，依照嚴重
特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心109年1
月29日肺中指字第1093700031號函辦理。



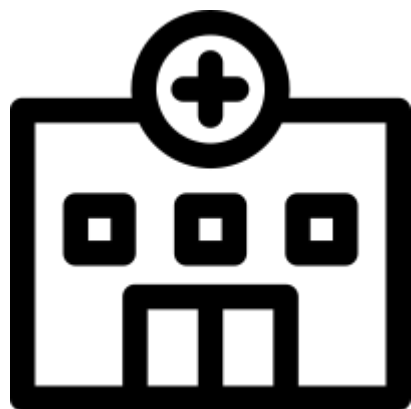
請每生自備口罩到校



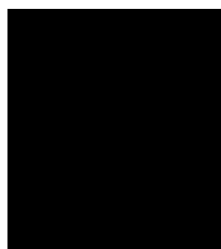
搭乘校車者
務必戴口罩上車



若有發燒情形應就醫並
請假在家休養勿到校



在校期間有發燒情形，須戴上口罩並獨立安置，請家長盡快帶離就醫



洽公民眾與家長、
志工入校須配合量體溫



在家務必勤洗手

武漢肺炎

傳染方式

防疫專線：1922



2019 nCoV
新型冠狀病毒



飛沫



接觸



動物接觸

潛伏期

症狀

14天



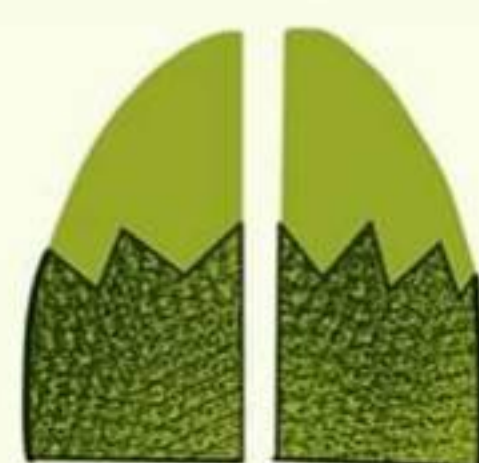
發燒 > 38度



四肢無力



乾咳



呼吸困難/肺炎

務必如實告知過去14天
旅遊史、職業及接觸史

預防



勤量體溫



勤洗手



有呼吸道症狀
戴外科口罩



減少進出
公眾場所

有呼吸道症狀或在醫院

外科口罩

接觸身體/臉部前後
肥皂洗手或
酒精性乾洗手

流行病學

密切接觸：

發病前14天內
與相關病例
有密切接觸
或發病前14天內
於中國疫區*
旅遊或居住

*疫區已不限武漢

- 醫護或同住者，無防護，>15分鐘面對面之接觸或照護
- 飛機及長程(>1hr)交通工具同排及前後兩排及空服員
- 同班上課之同學，固定位置3公尺內之同事

- 戴口罩：
- 發燒+咳嗽
- 前往醫院



檢驗陰性：(-)
自主健康管理14天

檢驗陽性：(+)
接觸者健康監測14天

就醫

極可能病例，
24hr內通報

症狀+接觸史

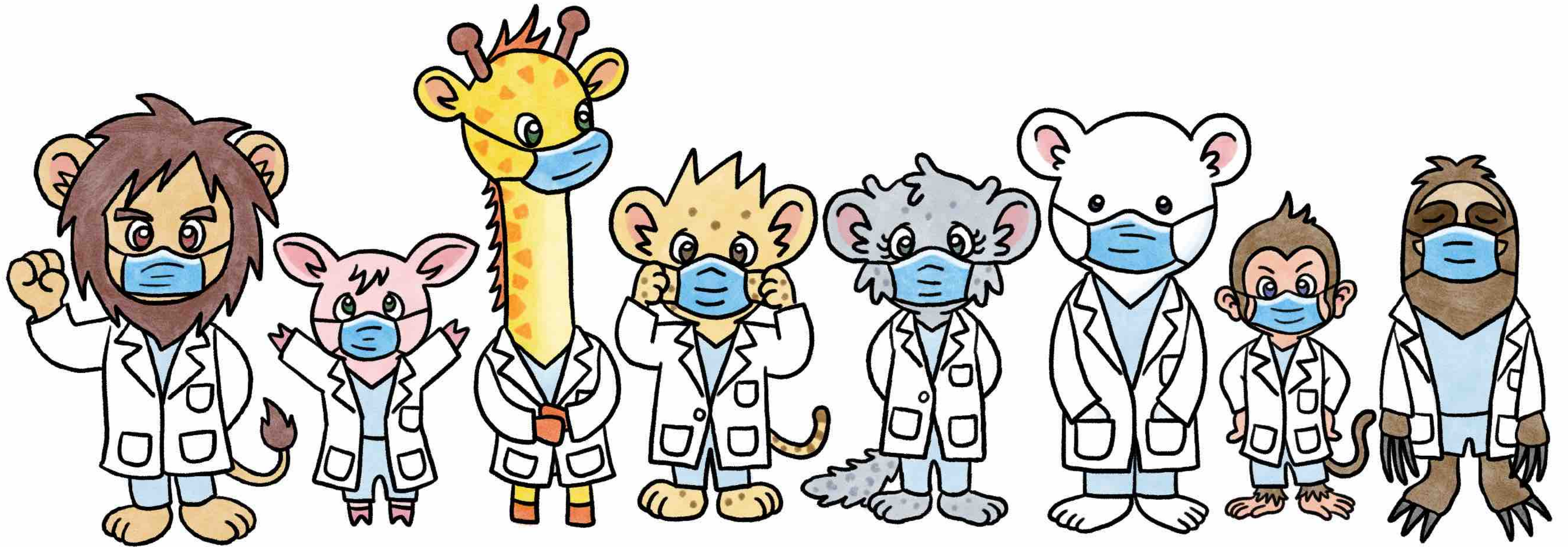
檢驗*2套

2套間隔24小時

一般民眾使用外科口罩即可
無需囤積N95

抗疫小夥伴

Dr Dumo et al



文/圖：李揚立之醫生

Author/ Illustrator: Dr Lucci Lugee Liyeung

目錄

Table of contents

1 關於新型冠狀病毒
About the novel coronavirus

2 常見病徵
Common symptoms

3 家居注意事項
Household Precautions

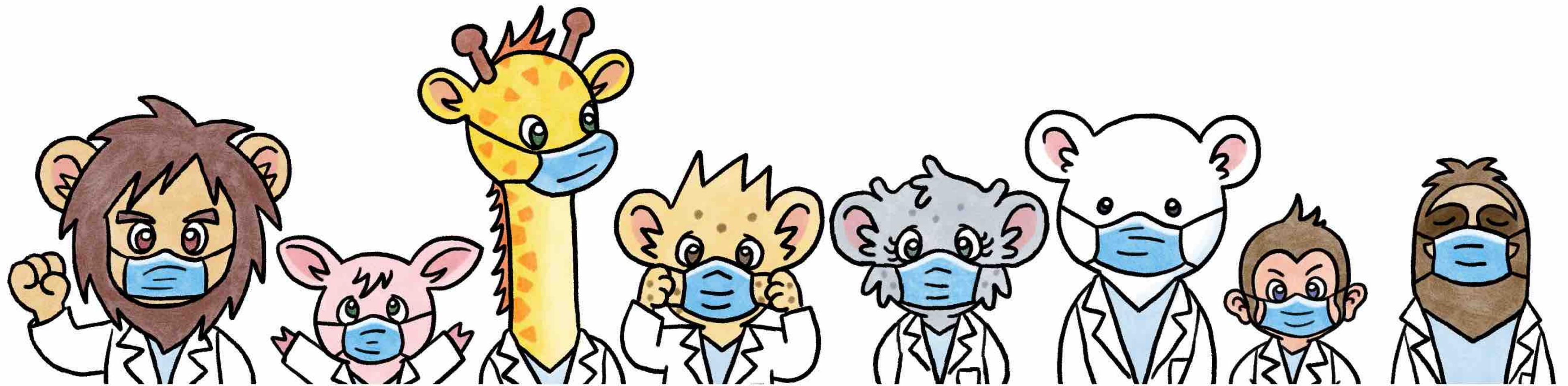
4 外出注意事項
Outdoor Precautions

5 個人衛生
Personal Hygiene

6 提升免疫力
Boost Immunity

7 洗手七部曲
Proper Handwashing

8 如何正確戴口罩
How to properly don a facemask





關於新型冠狀病毒

About the novel coronavirus



首次發現於：中國武漢 (2019年12月)
First discovered in: Wuhan, China (Dec 2019)

傳播途徑：飛沫 / 接觸

Transmission: Droplet / Contact

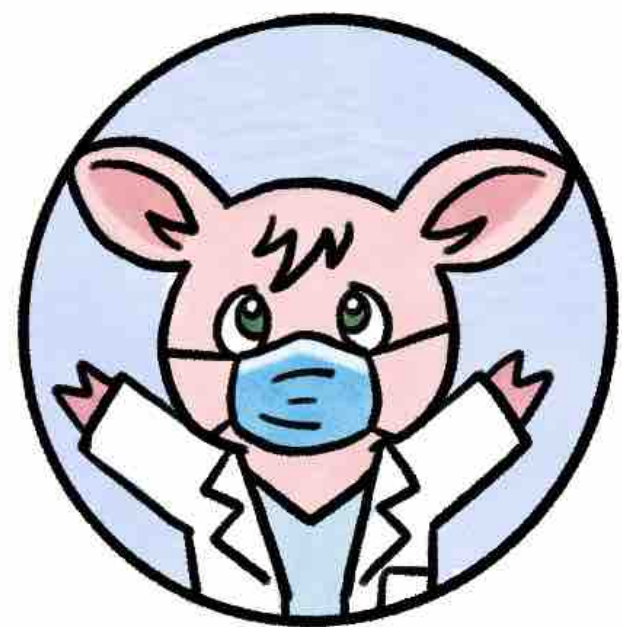


潛伏期 incubation period: 14 天 days

治療：目前只有針對症狀或輔助治理

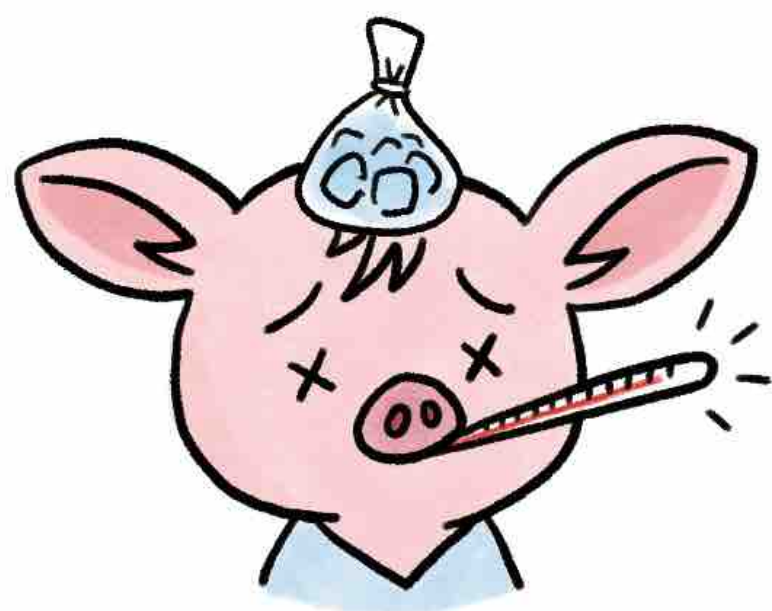
Treatment: Symptomatic or supportive



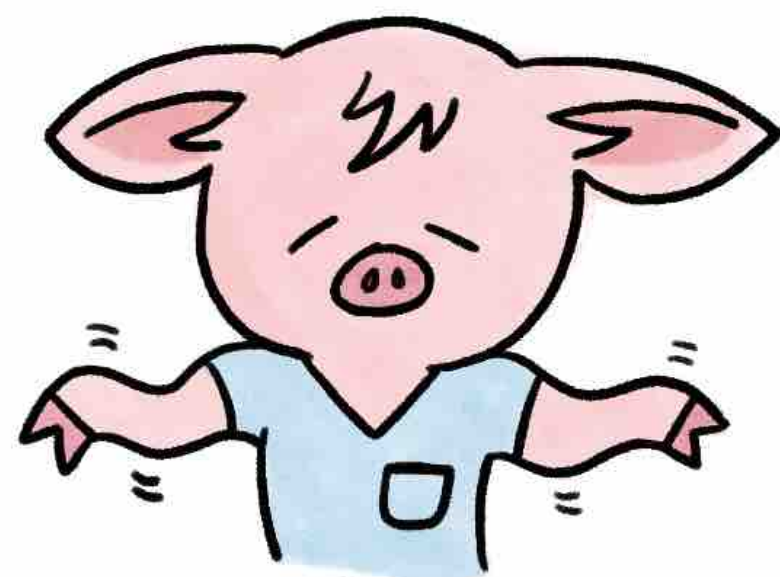


常見病徵

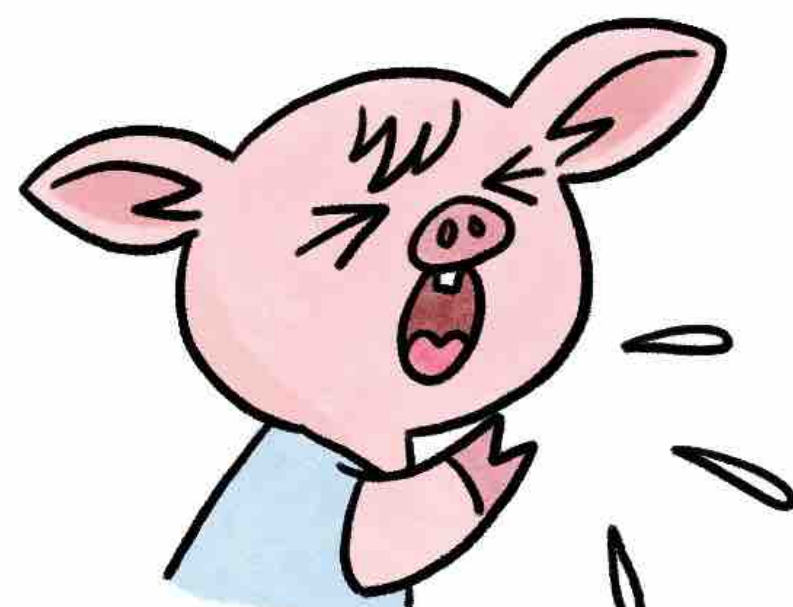
Common Symptoms



發燒
fever



乏力
Malaise

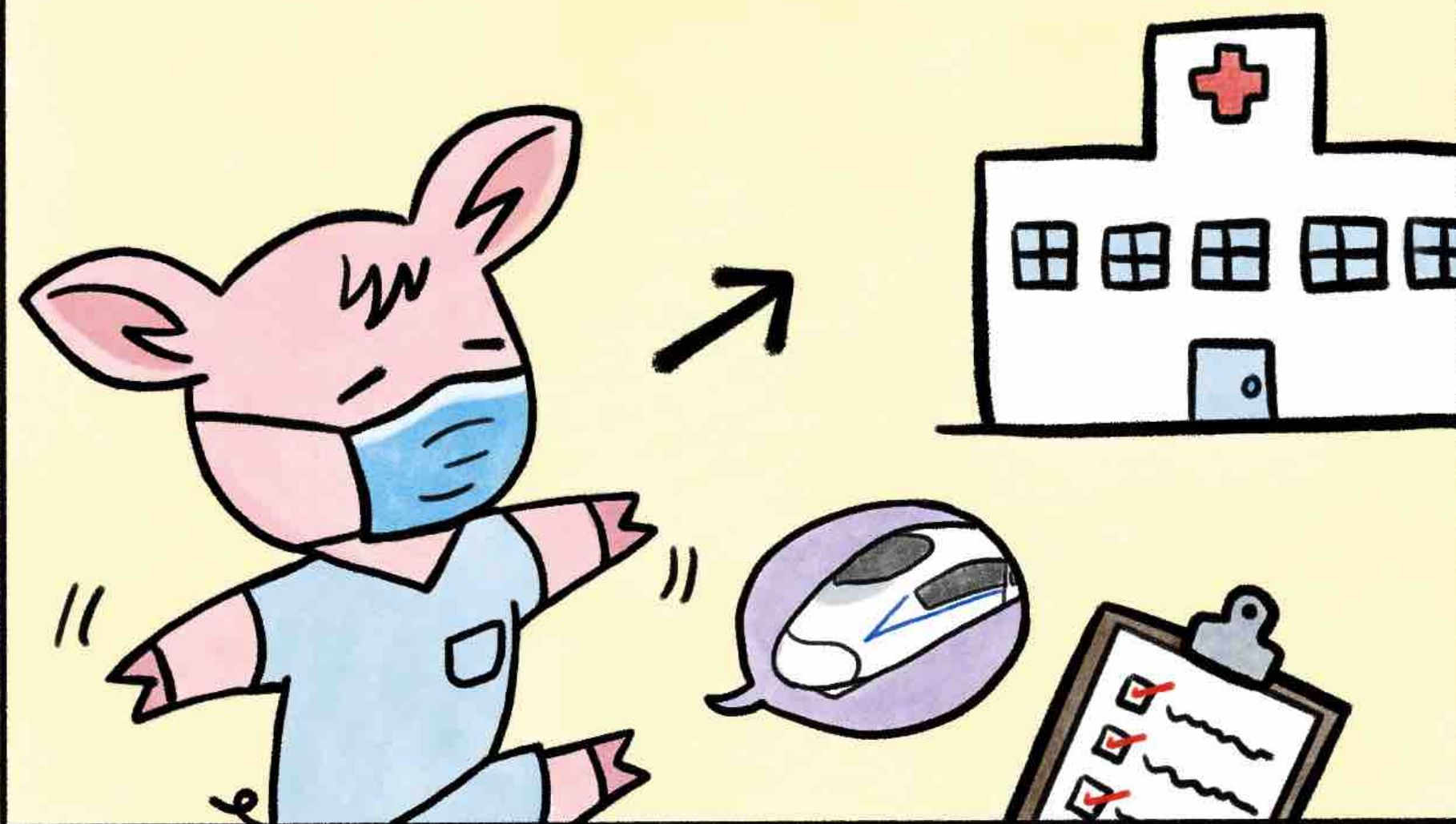


咳嗽
cough



黃綠色膿痰
yellowish/greenish
thick phlegm

如出現症狀，應盡快求醫並配戴口罩
誠實告知醫護人員外遊及接觸紀錄
When symptoms occur, don a mask and
seek medical advice promptly. notify of
any relevant travel or contact history



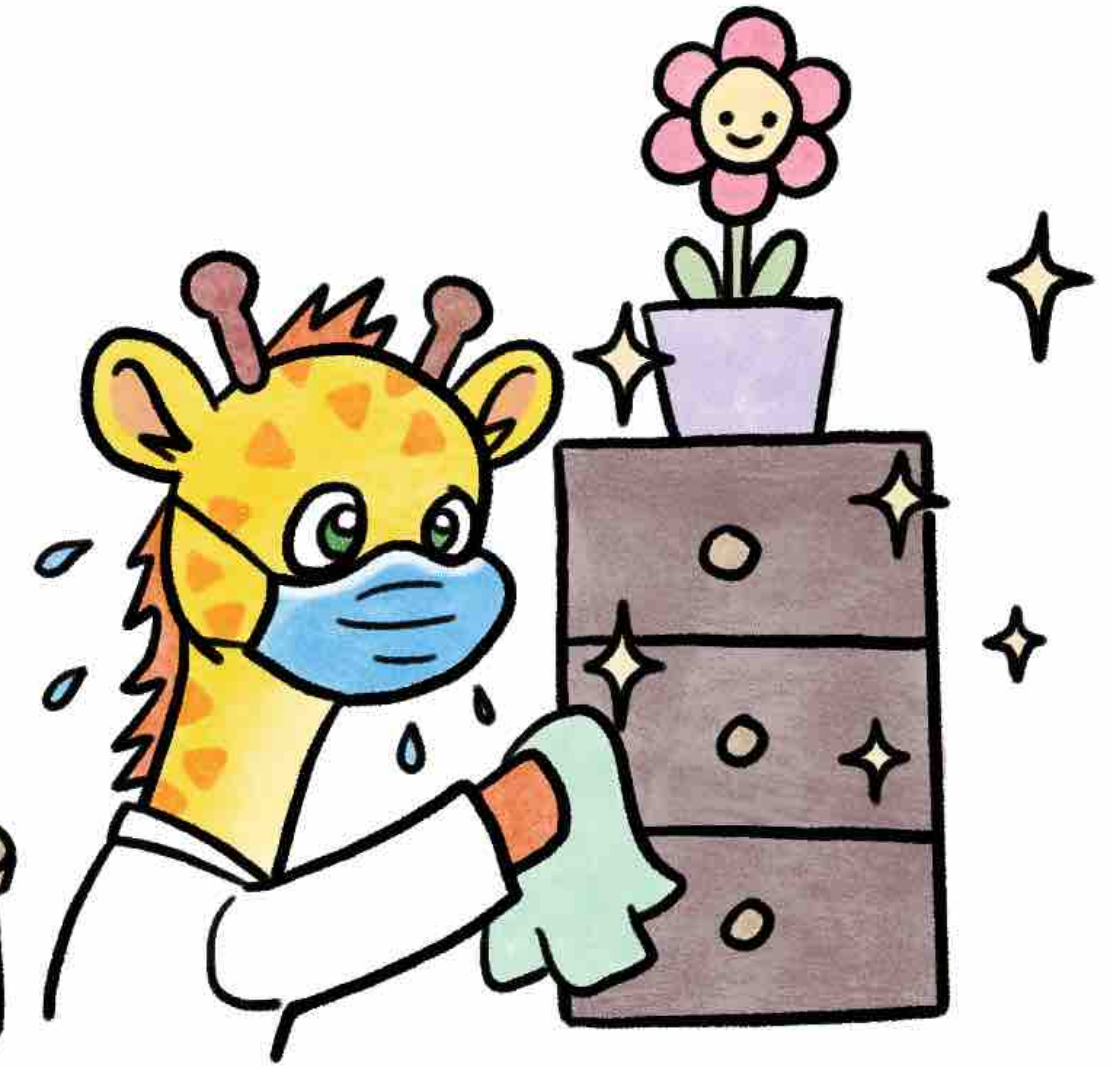


家居注意事項

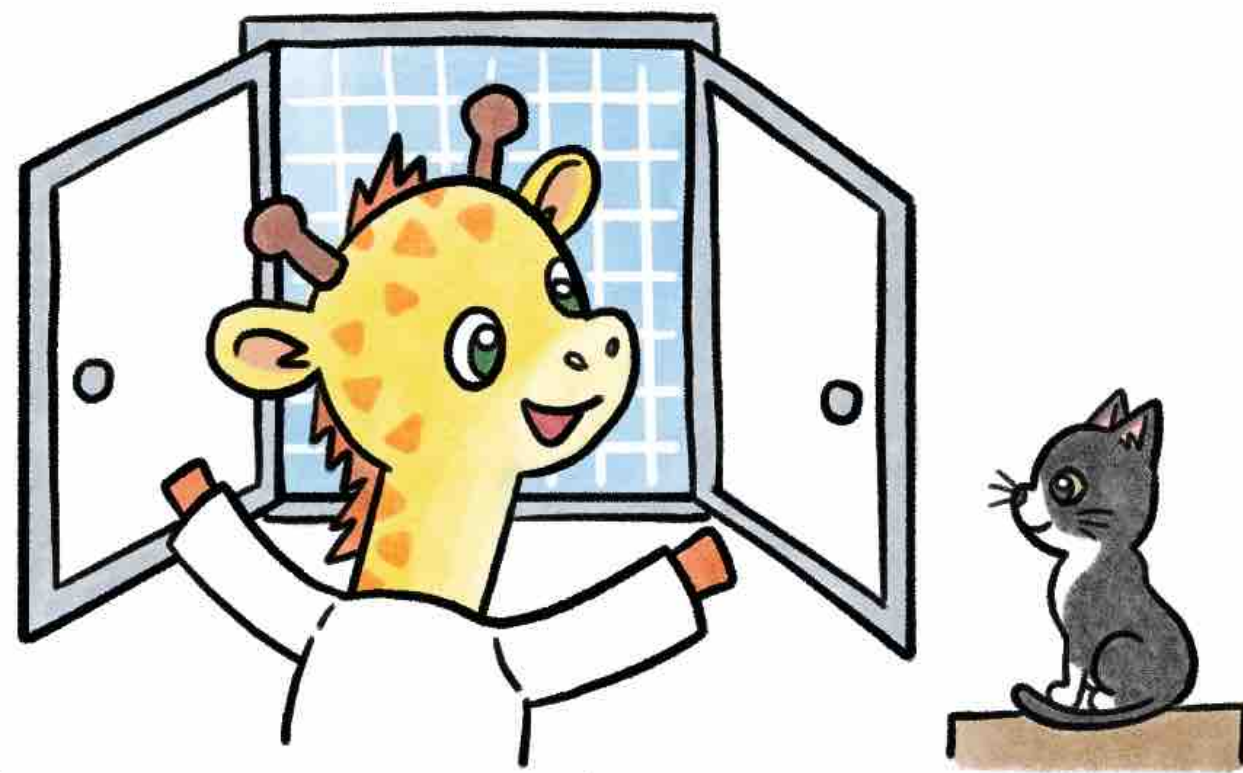
Household Precautions



歸家後切記脫鞋和洗手
Remove shoes and wash hands
upon arriving home



保持家居清潔，包括寵物用品
Keep your home clean, including pets' belongings



常開窗保持空氣流通 (家有貓主子請小心!)
open windows for better ventilation
(but keep a cautious eye on your cat!)

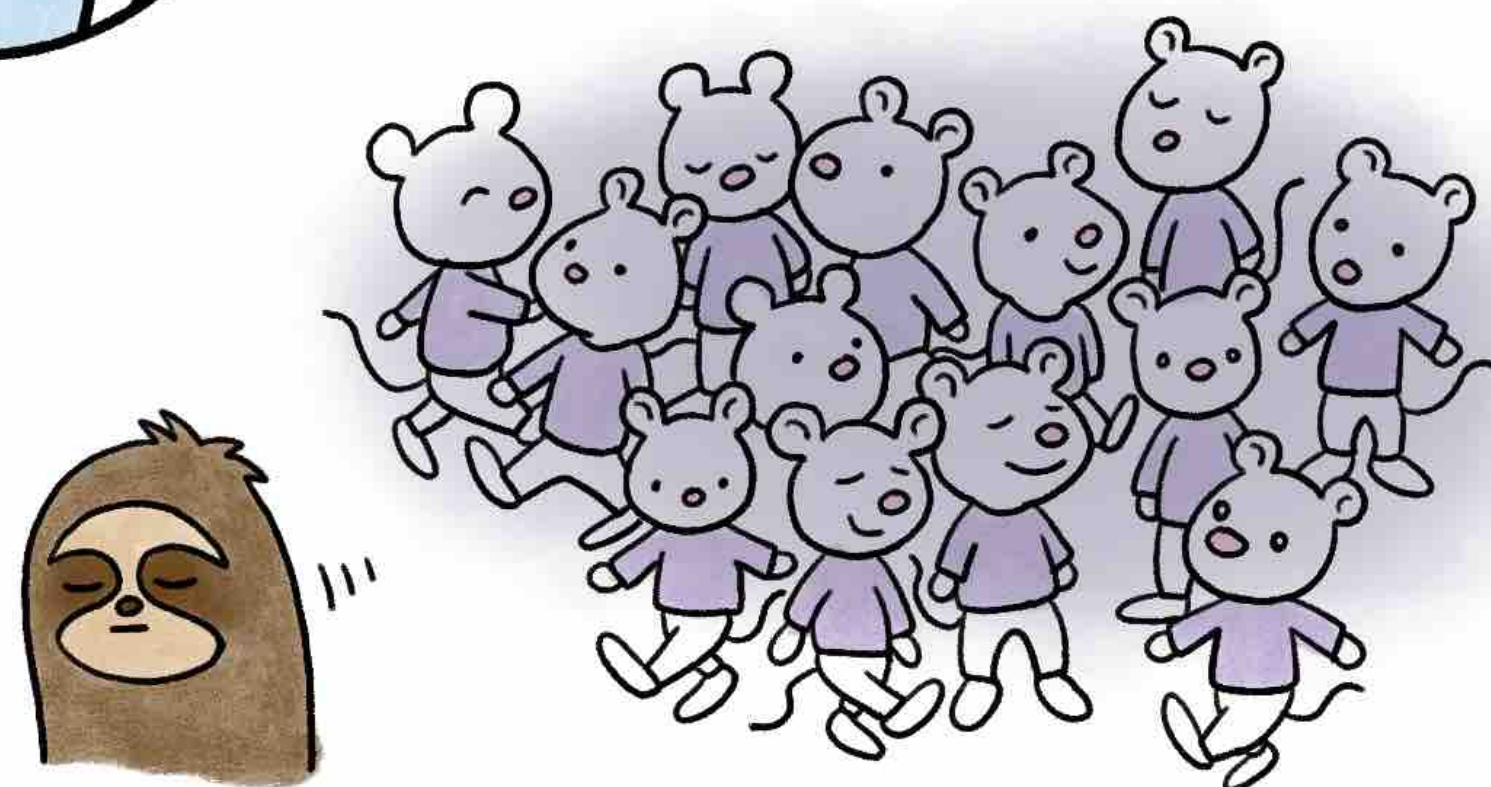


沖廁時蓋廁板
Close the toilet lid prior to flushing

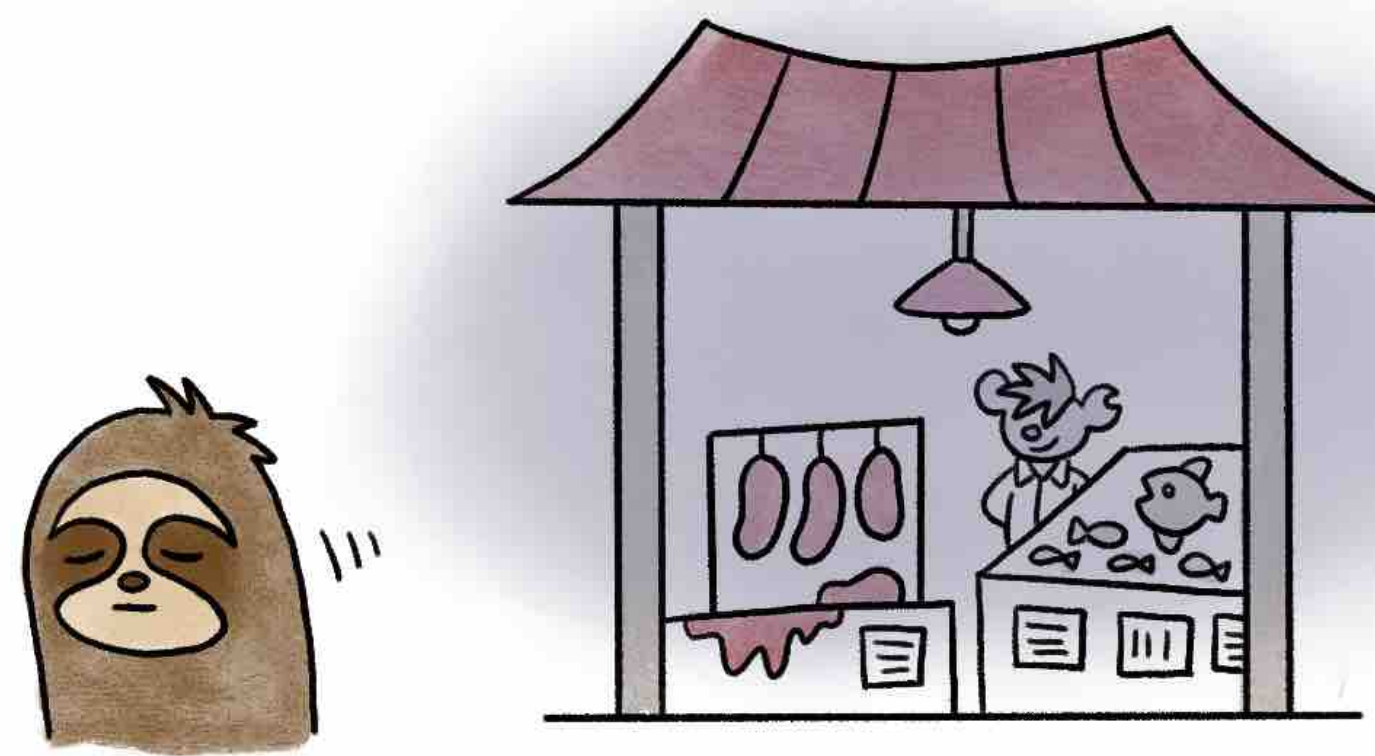


外出注意事項

Outdoor Precautions



避免去人多擠迫地方
Avoid crowded places



避免到濕市場
Avoid wet markets



如感到不適, 請避免外出
Avoid going out if you are
feeling under the weather



切忌進食野味
refrain from consuming game meat





個人衛生

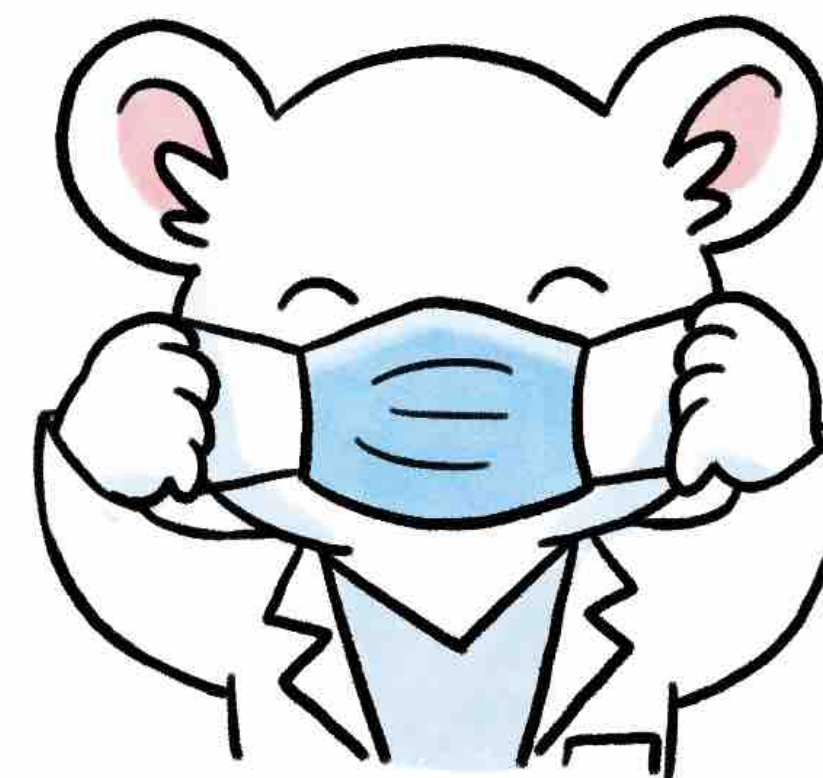
Personal Hygiene



打乞嚏要用紙巾遮口鼻
cover up with tissue
paper when sneezing



並把紙巾棄於
有蓋垃圾筒內
and dispose of it
in a covered bin



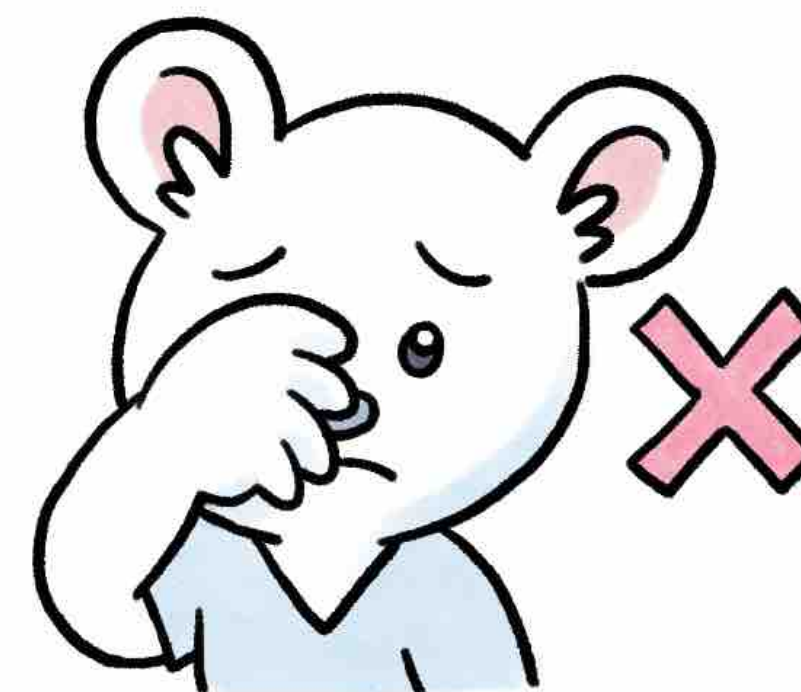
戴口罩
mask up



勤洗手
Ensure hand hygiene



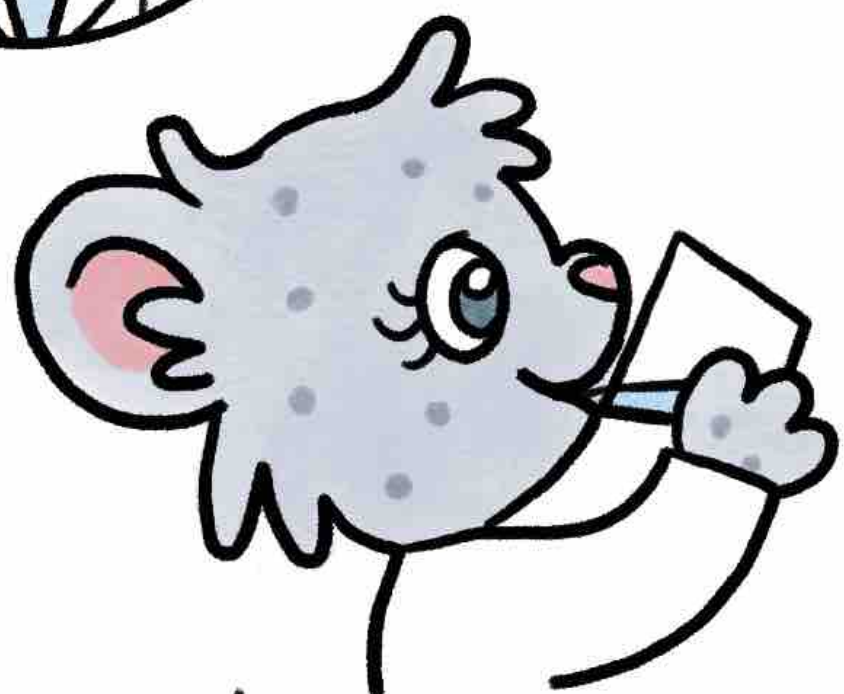
隨身攜帶
酒精搓手液
Bring your own
hand sanitizer



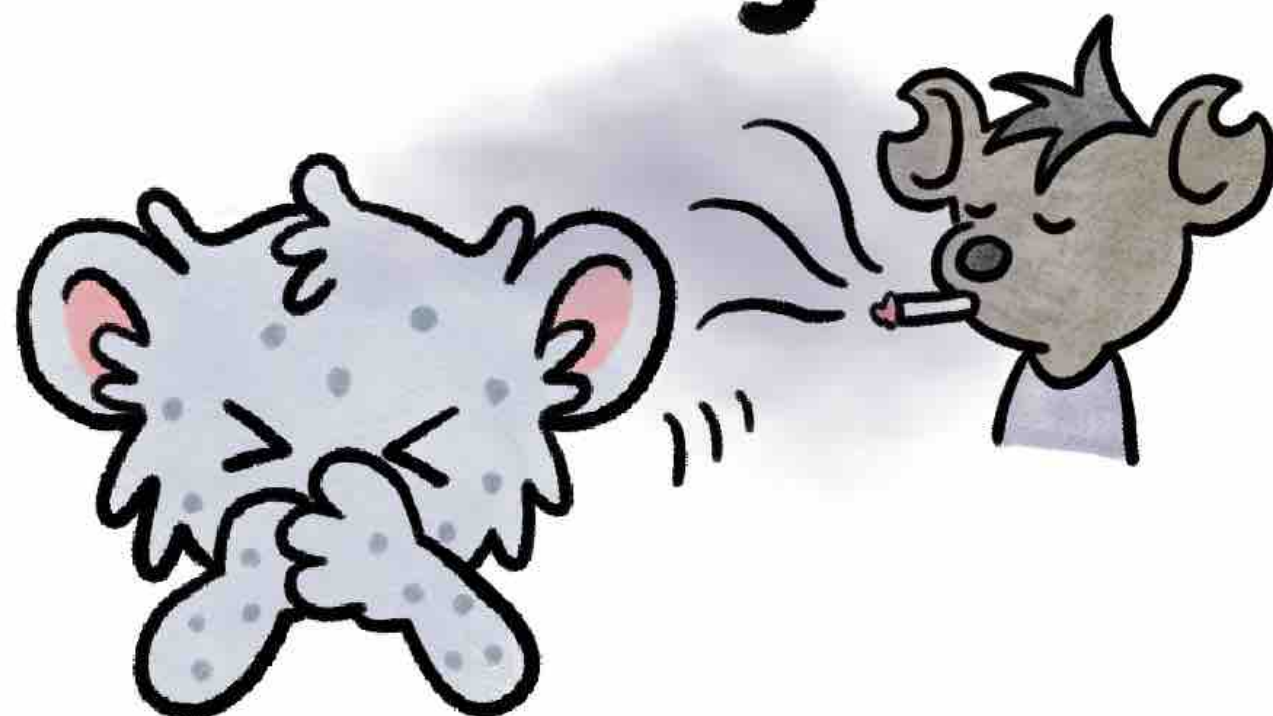
勿擦眼睛或鼻
avoid eyes or
nose rubbing



提升免疫力 Boost Immunity



每天八杯水
8 glasses of water per day



遠離二手煙
Stay away from 2nd hand smoke



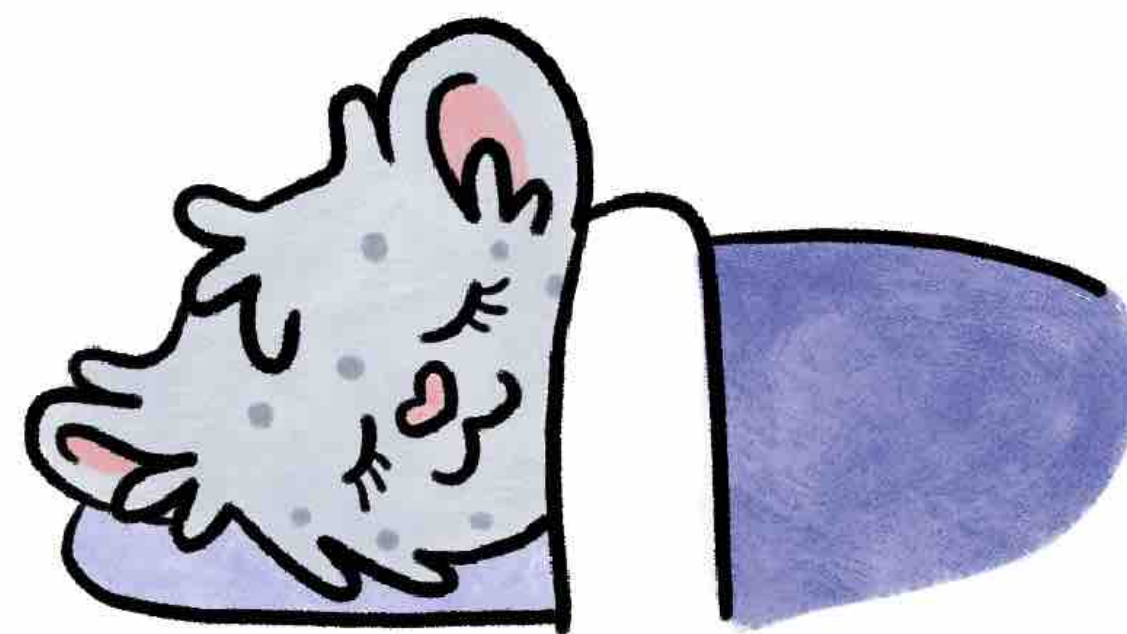
多吃蔬果
eat more fruits & vegs



適量陽光
Step out in the sun



定時運動
Regular exercises



充足睡眠
Adequate sleep



洗手七部曲

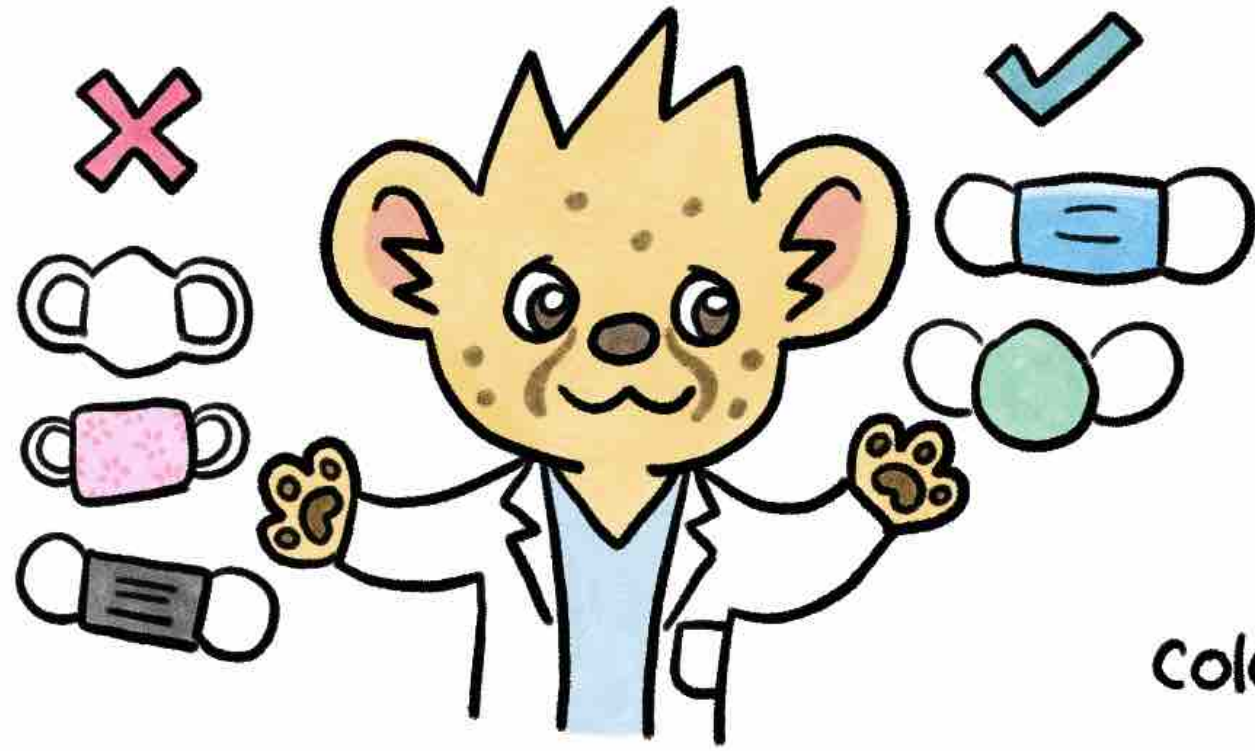
Proper Handwashing





如何正確戴口罩

How to properly don a facemask



建議使用外科口罩或正確尺寸的醫護用N95。其他口罩(布、海棉、紙等)效果不足

Surgical masks or correctly fitted N95 masks are recommended. Other masks (cotton, paper, etc) do not provide adequate protection

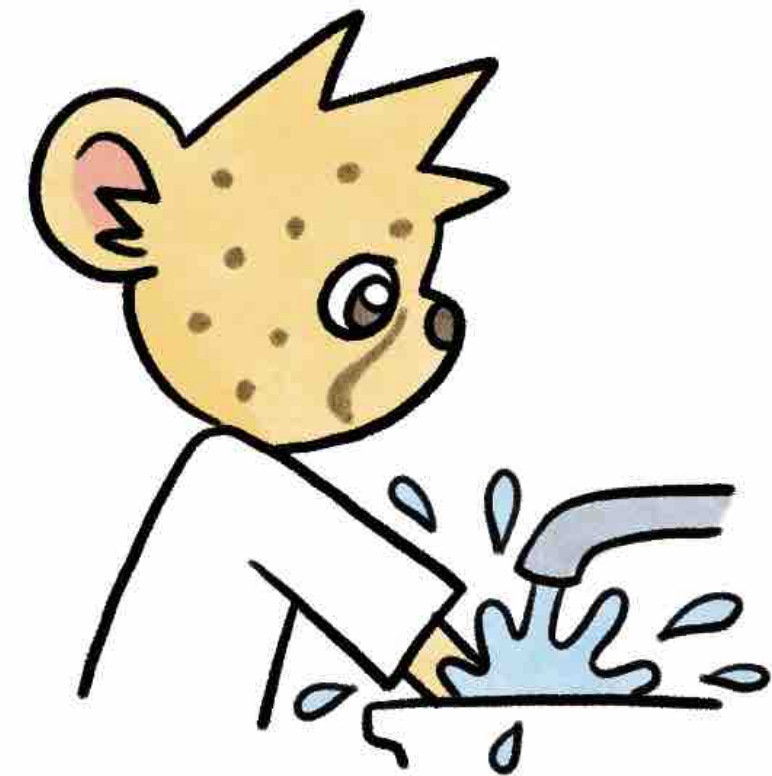


顏色面朝外
金屬線向上

coloured side faces out
metal wire on top



戴前對摺一下
fold once prior
to wearing

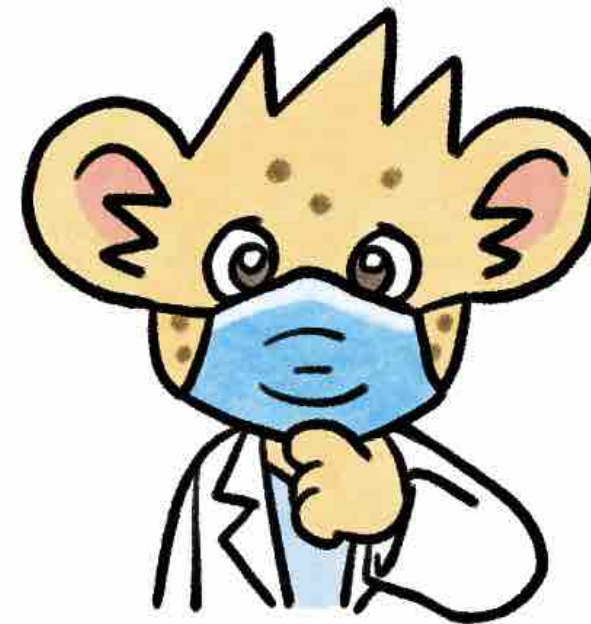


戴/除口罩前後要洗手
wash hands before & after
wearing/removing the mask



壓下鼻夾

press the wire on
the nasal bridge



摺面展開包好口鼻
Spread out the mask
to fully cover the mouth



對摺棄掉
fold & dispose

關於作者

李揚立之 現職骨科專科醫生
也是一名插畫師, 居於香港
希望可以透過圖畫加深小朋友的
衛生意識以減低恐懼
祝大家身體健康百毒不侵!



About the author

Lucci Lugee Liyeung is an Orthopaedic surgeon
as well as an illustrator based in Hong Kong
She hopes to improve health awareness
amongst children through her art

Stay healthy, stay Strong!



對抗肺炎，你我有責

we are all in this fight together against pneumonia!

