

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」。

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。



COVID-19

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。

外出注意



如感到身體不適
避免外出



避免接觸野生
動物及禽鳥



不吃生食或
野生動物



少去人多
密閉場所及醫院

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
密合口鼻

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
請撥**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

提升免疫力



多吃蔬果、多喝水



適度曬太陽



規律運動



充足睡眠

洗手五步驟

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



內



手掌

外



手背

夾



指縫

弓



手指背

大



拇指

立



指尖

腕



手腕

居家注意

保持通風



消毒環境



回家先洗手



生病不到校

個人衛生



打噴嚏
遮口鼻



進出醫院、
有呼吸道症狀、
慢性病患者，
才需戴口罩



用肥皂勤洗手



沒洗手
不揉眼、口、鼻