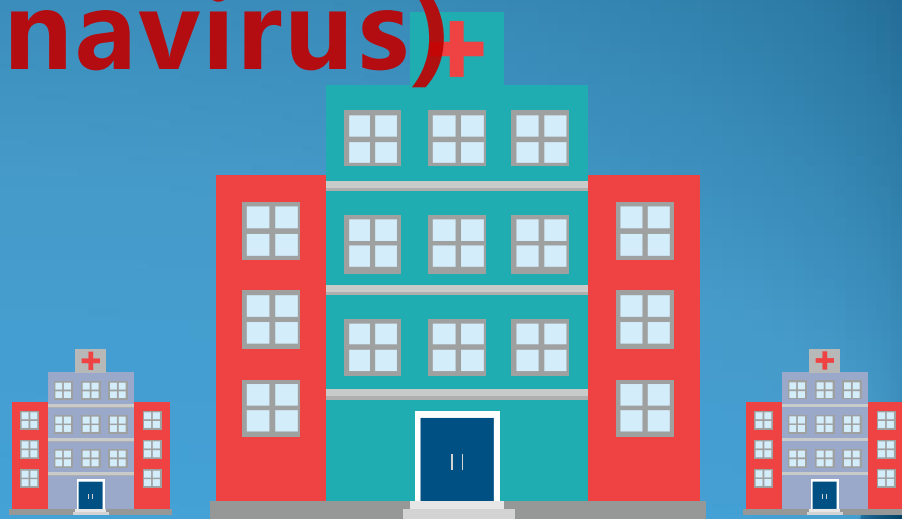




# 認識嚴重特殊傳染性 肺炎(武漢肺炎- Coronavirus)+







# 校園場域防護原則(how to protect)



務必清查是否有大陸(新加坡、泰國、日本、韓國、伊朗)返台未滿14天之人員。若發現速通報衛生局，將進行自主健康管理。其中如為湖北省(含武漢)旅遊史者，則需進行居家檢疫14天，留在家中(或住宿地點)不可外出上班、上學(課)及出國。



定期每日以1:100(500ppm)漂白水稀釋液針對經常接觸之物品表面進行消毒。



宣導勤洗手，備洗手乳、肥皂。



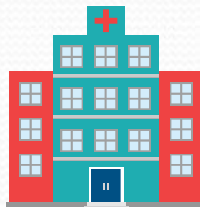
員工自主健康監測，若有發燒、咳嗽應迅速就醫。



必要時戴口罩。



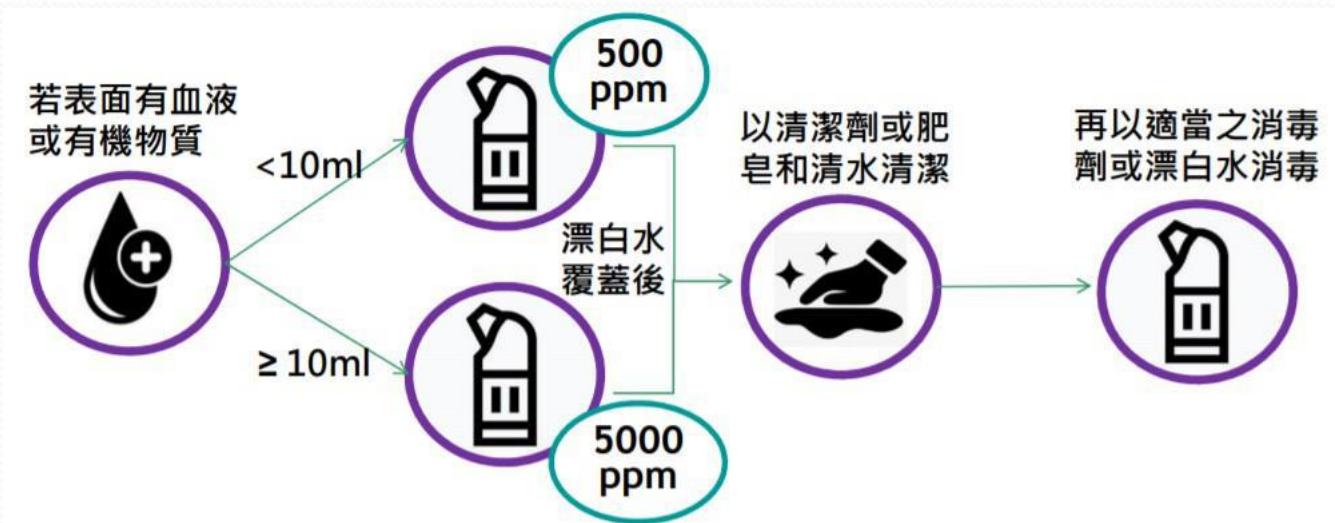
減少出入人口擁擠、通風不良之密閉空間。



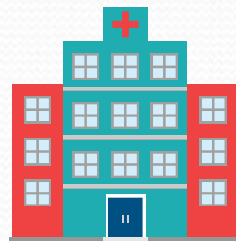


# 環境清潔消毒(use bleach)

- 應先以清潔劑或肥皂和清水移出髒污與有機物質，再使用濕抹布及合適的消毒劑執行環境清消。
- 一般的環境，如家具、廚房，消毒可以用1：100的稀釋漂白水（500 ppm）。浴室或馬桶表面則應使用1：10的稀釋漂白水（5000 ppm）消毒。室內空氣則需靠良好的通風以維持空氣清潔



資料來源:衛生福利部疾病管制署



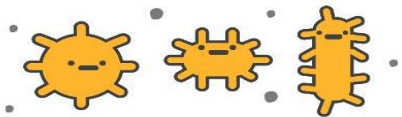


# 消毒水配製

## 自己調配消毒水 啦啦，好簡單



**消滅對象：**細菌、真菌、病毒



**用途：**一般環境、物品消毒

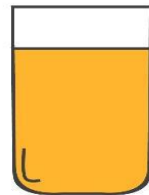


**材料：**

市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm

稀釋倍數：100倍



**稀釋方法：**

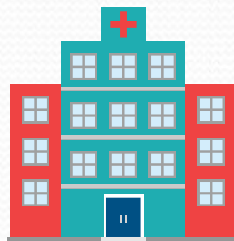
**小量：**10cc漂白水  
+1公升清水中



**大量：**100cc漂白水  
+10公升清水中



當天配製好要標示日期名稱  
未使用完在24小時後應丟棄喔！



# 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 50,000 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匙：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 匙 (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 匙 (200 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	1,000 ppm



# 消毒酒精配製

酒水4:1

## 自行配製75% 酒精 真Easy



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

75%酒精完成囉!!



倒入寶特瓶保存

👉 包裝記得標示以免誤用

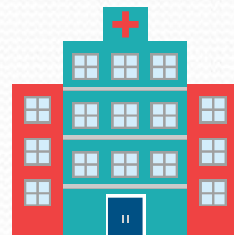


酒精濃度介於70-78%就有效，不一定要稀釋到將將好喔~



可倒入乾淨的乾洗手瓶、化粧水噴霧瓶等容器使用

2020/02/02



# What symptoms?





**Let' s think how to protect you.**



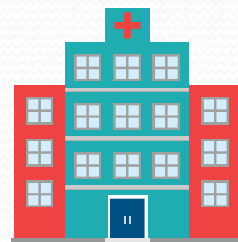
# 洗手很重要(wash hands) — 勤洗手 保安康



濕 搓 沖 捧 擦



用肥皂/洗手液 至少20秒





# 戴口罩時機(wear masks)

## 身體健康、戶外運動都不用戴口罩



1. 自大陸返台14天內，自主健康管理或居家隔離期間，在家中亦請佩戴口罩。
2. 出入醫院者、有發燒或呼吸道症狀者、有免疫較差者要戴口罩。
3. 如果與**人群距離1公尺內**超過15分鐘，自覺擁擠之室內密閉空間，可考慮配戴口罩。

資料來源:中央流行疫情指揮中心  
2020/02/02





# 防範武漢肺炎 正確戴口罩



洗

開

戴

壓

密



1  
洗手

有顏色朝外



2  
檢查



3  
戴口罩



4  
壓壓條



5  
密合口鼻



丟口罩時少碰口罩面  
直接丟有蓋垃圾桶

彰化縣長 王惠美 關心您



# 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、避免灰塵土塵與鼻孔骯髒等用途，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、前往醫院等密閉不適風場所，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，不適合一般民衆長時間配戴，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



上午 08:30  
2020/1/26

# 體溫量測方法(take a temperature)與發燒(fever)定義

種類	測量方法	測量時間	發燒判定值
耳溫	深入耳內，把外耳翼上半部向上拉或向後拉	數秒	$\geq 37.5^{\circ}\text{C}$
額溫	在休息狀態下，保持乾燥	數秒	$\geq 37.0^{\circ}\text{C}$

NewLife

新生命小組教會

新生命平安小助手

# 量體溫 防疫須知

發燒的定義是幾度？以及如何面對處理

全國中小學將在2月25日開學，教育部今天發函各縣市政府教育局表示，學生上學前，家長應落實學生在家健康管理。每日上學前，請家長幫子女量體溫，遇有發燒，也就是耳溫超過38度，額溫超過37.5度（須以耳溫再確認）、咳嗽或非過敏性流鼻涕等呼吸道症狀，應主動告知學校，並盡速就醫在家休息。



01 先用額溫槍測量  
如果  $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$

02 先到保健室或其他室內空間  
用耳溫槍再次測量  $\geq 38^{\circ}\text{C}$

03 如果還是達到發燒標準  
就應進行後續評估  
讓學生請假並就醫

弟兄姊妹到小組或教會聚會，也可依據此量體溫防疫須知標準，主動積極配合疾管署和教會公告防疫措施，進門就先量體溫，勤洗手，加強環境清潔與消毒！

## 江守山醫師提「5方法」抗新冠肺炎

江守山認為，不能老是依賴口罩、洗手，大家還是要建立自己的免疫力。

短時間內要怎麼建立免疫力？

第一、**每天要維持 7 小時的睡眠。**

第二、**要吃優質蛋白**，可以拿來做抗體，**不要吃糖**，精製糖吃下去，白血球睡覺睡 5 小時。

第三、**多曬太陽**，冠狀病毒有固定模式，冬天到了會多起來，因此也有人說要提高維生素 D，美國還做了一個介入型研究，發現有**吃維生素 D**的人在冬季的呼吸道感染就降低三分之二，如果真的不曬太陽也可以吃維生素 D。

第四、「**回家就要漱口**」，不管是用水、鹽水、優點加水，漱口水、茶，這 5 樣都有效。

第五、**每天洗熱水澡**，拉高體溫就不利於冠狀病毒的感染，**41 度 5 分鐘就算足夠的暴露量。**

最後，江守山說道，如果**1 週洗 4 次以上的熱浴**，**病毒感染可以降到 6 成**。溫泉和泡澡也有效，不過泡溫泉不能跟別人一起泡，而是**要泡個人湯**。



防疫期間莫驚慌  
自主防護有保障

