

佛教慈濟醫療財團法人

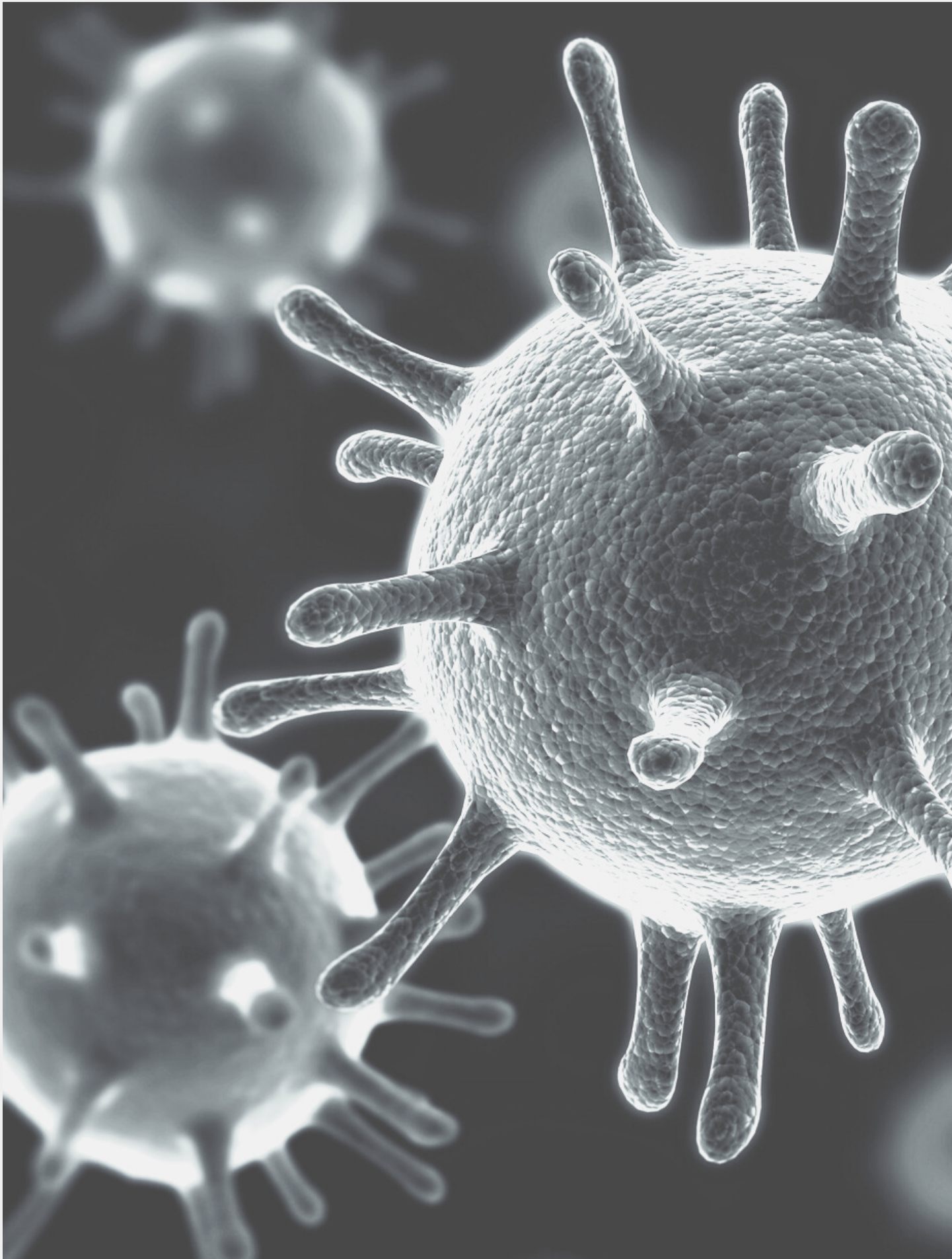
花蓮慈濟醫院

Hualien Tzu Chi Hospital,

Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

預防 新型冠狀病毒

COVID-19 教戰手冊



傳播途徑

TRANSMISSION



飛沫傳染

咳嗽、打噴嚏時，將病毒直接經由飛沫傳染給健康人。



接觸傳染

病毒可能殘留在環境表面上，若雙手接觸後，未洗手直接碰觸眼睛、口鼻則會造成接觸感染。

如何預防？

PREVENTION



肥皂勤洗手



咳嗽戴口罩



遵守戴口罩三大時機



少去醫院等人多場所



非必要避免出國

如何保護自己：勤洗手、少摸眼口鼻

務必遵守以下【洗手時機】與【正確洗手七字訣】，每次洗手至少要二十秒才能真正有效預防感染哦！

不想病毒信手黏來？ 就看這些關鍵時刻

看病前後
出入公共場所後
接觸嬰幼兒前
進食前
如廁後
擤鼻涕後

洗手好時機

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

細菌病毒都害怕的

洗手七式

內 搓揉手掌
外 搓揉手背
夾 搓揉指縫
弓 搓揉指背與指節
大 搓揉大拇指及虎口
立 搓揉指尖
完 清水沖淨並擦乾雙手

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

回家必做兩件事

洗手清潔 二十秒

寬衣解帶 防進感染

病毒可能殘留在物體上
經由萬能的雙手接觸
→ 揉眼睛、摳鼻子
→ 自己接觸感染

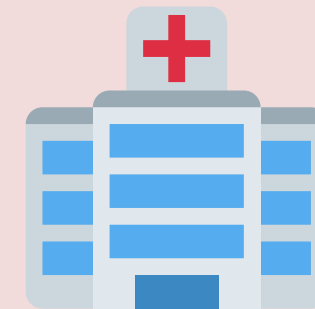
病毒可能殘留在衣物上
回家抱小孩
→ 小孩接觸感染

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

如何保護自己：戴口罩 3 大時機

要戴
口罩

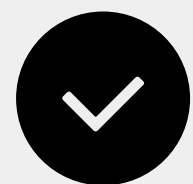
1. 出入醫院時



2. 有發燒或呼吸道症狀時



3. 免疫力較差者



近距離、密閉空間長時間接觸人群時，可考慮配戴口罩。

萬年不敗的..

咳嗽打噴嚏

標準 POSE!

資料來源：衛生福利部疾病管制署



防疫小知識：



資料來源：衛生福利部疾病管制署

防疫小知識— 酒精的**正確使用方法**



- **“75%才能有效消毒”**
濃度過高、過低都會影響消毒效果！
- **“可隨身攜帶消毒手部”**
以2ml至5ml澈底搓洗雙手至酒精完全乾燥，
在方便洗手的地方，還是以肥皂正確洗手效果最好！
- **“不要噴在口罩上”**
酒精無法澈底殺死分泌物上的病毒，
也可能影響口罩過濾效果！



防疫小知識：

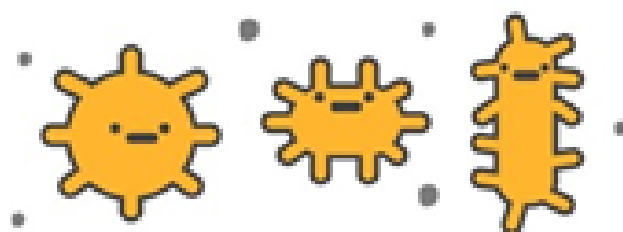


資料來源：衛生福利部疾病管制署

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！

出門前該注意？



1. 評估身體狀況，若有發燒、咳嗽等身體不適情形，建議在家休息，如需外出建議配戴口罩。
2. 可隨身攜帶口罩，若有出入人群密集的公共場所，適時配戴口罩。
3. 可隨身攜帶75%酒精乾洗手，常保手部清潔。



乘坐大眾運輸應注意？

1. 如必須乘坐大眾運輸工具時，務必**適時配戴口罩**。
2. 盡量少觸摸車內的公共設施，途中如需用餐，務必要洗手。
3. 盡量避免用手觸摸眼睛與口鼻。



工作場所內應注意？



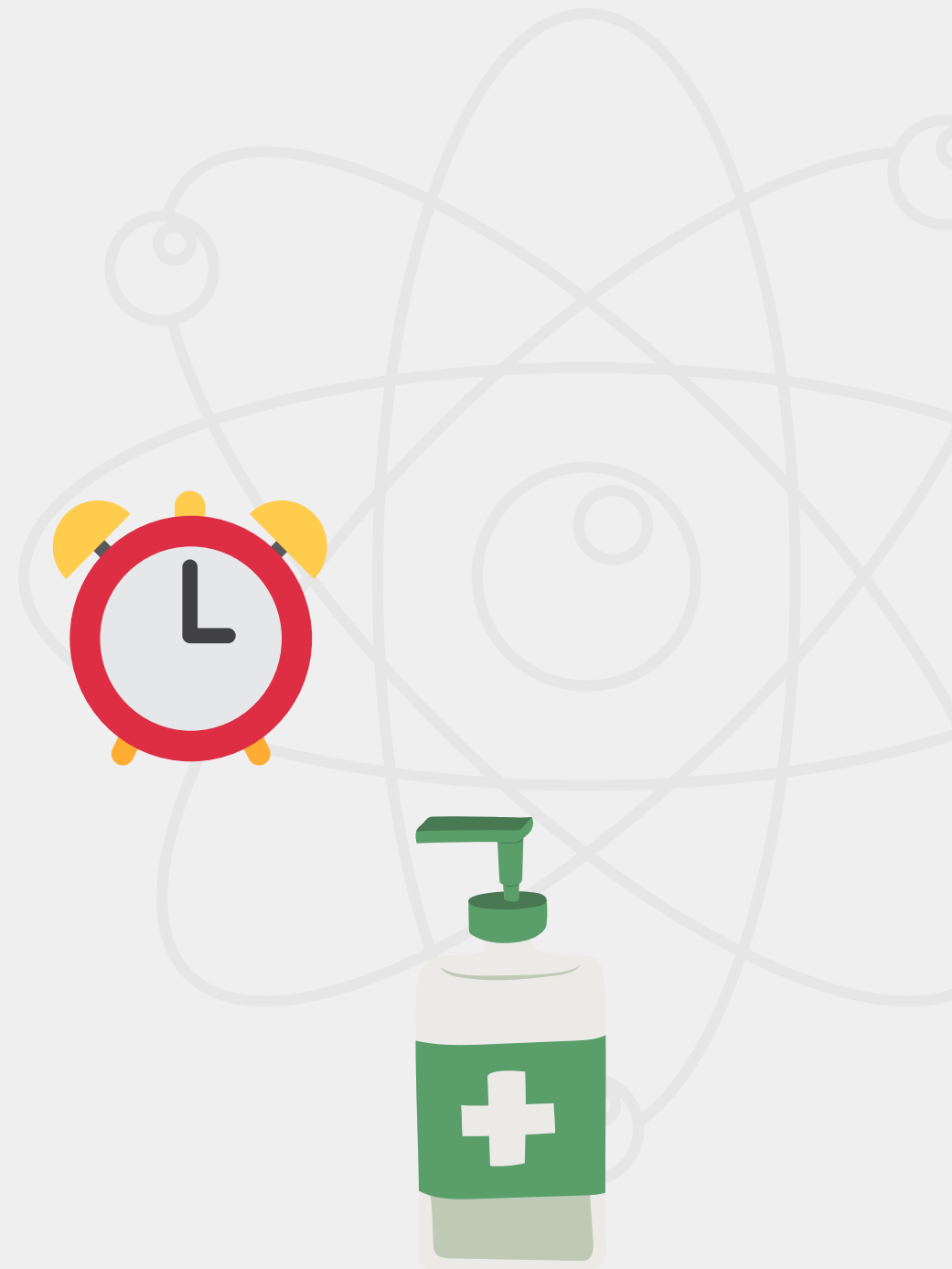
額溫超過37.5度
耳溫超過38度

1. 體溫**正常**可進入辦公室工作。
2. 體溫**異常**請**勿**上班，必要時到醫院就診。
3. 建議多走樓梯，少搭電梯，減少近距離接觸人群。
5. 搭電梯後，可適時進行手部消毒。
6. 保持勤洗手好習慣，用餐前、如廁後都要洗手。



參加會議應注意？

1. 進入會議室前洗手消毒，適時的佩戴口罩。
2. 盡量**減少集中開會**，並控制會議時間。
3. 保持會議場所通風良好。
4. 會議結束後，場地、辦公用具要進行消毒。
5. 茶具用品建議可以熱水消毒。



用餐時間應注意？



1. 錯開用餐時間，避免人員密集。
2. 吃飯時不講話，不分享飯食。
3. 吃飯前一刻才摘下口罩，飯前、飯後都要洗手。
4. 均衡飲食，增強免疫力。



【 蔬食健康少負擔，循序漸進很 Easy 】

下班回家應注意？

1. 回到家中，摘下口罩後立即洗手。
2. 可使用75%酒精或消毒紙巾擦拭隨身物品，如手機。
3. 換下上班衣物，防止病菌帶回家。
4. 減少多人聚會、聚餐。



生病時怎麼辦？



1. 如有發燒、咳嗽、等身體不適症狀，務必在家休息。
2. 盡量減少出入公共場所，**不上班、不上課**。
3. 若需就醫時，應**戴好口罩**並主動告知醫師相關旅遊史、職業別、接觸史及群聚史〈TOCC〉。

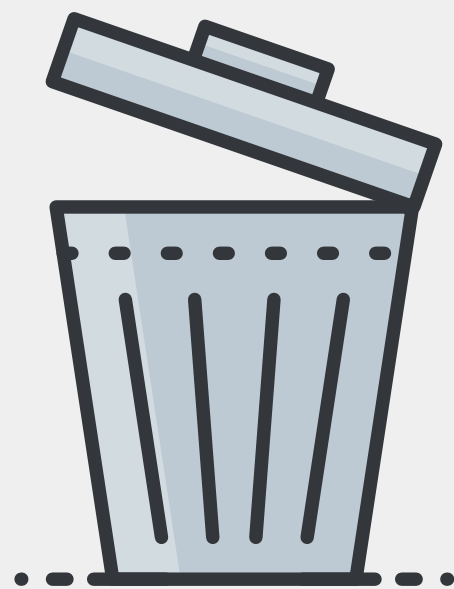


廢棄口罩

如何處理

- 家中 -

將廢棄口罩丟入**有蓋垃圾**
桶後，記得要洗手。




- 醫療院所 -

勿隨意丟棄，應丟入**口罩專用**
回收桶內，再執行**手部清潔**



當您被通知需要隔離時，請遵守以下規範

	居家隔離14天	居家檢疫14天	自主健康管理14天
外出			
監測	<ul style="list-style-type: none">衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況。	<ul style="list-style-type: none">里長/里幹事每日撥打電話詢問健康狀況。	<ul style="list-style-type: none">自主管理。
注意事項	<ul style="list-style-type: none">需留在家中或指定地點，不能外出、搭乘大眾運輸工具、出境或出國。最好有獨立房間，避免與家人有1公尺近距離接觸。共用家具或設備，每日用漂白水消毒3次。有症狀者應由衛生主管機關安排就醫，勿自行就醫。		<ul style="list-style-type: none">盡量避免出入公共場所，若需外出應全程配戴口罩。每日早晚量體溫一次，勤洗手、落實咳嗽禮節。身體不適者：確實佩戴外科口罩，盡速就醫，且不得搭乘大眾運輸工具；就醫時主動告知TOCC；如經醫院採檢返家後，於接獲檢驗報告前，應留在家中不可外出。醫療院所工作人員暫勿至醫療院所上班。
罰則	未配合者依法最高可罰30萬 必要時強制安置	未配合者依法最高可罰15萬 必要時強制安置	

A cartoon illustration of a man with black, wavy hair, wearing round glasses, a black shirt, a white bow tie with green polka dots, and a green vest with white floral patterns. He is pointing his right index finger upwards. The background is light blue with white circular patterns.

加入Line @疾管家
最新防疫訊息一把抓



花蓮縣各醫療單位及聯絡電話

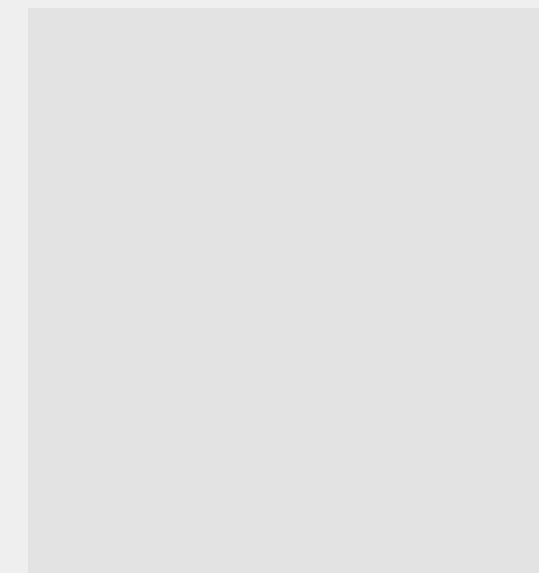
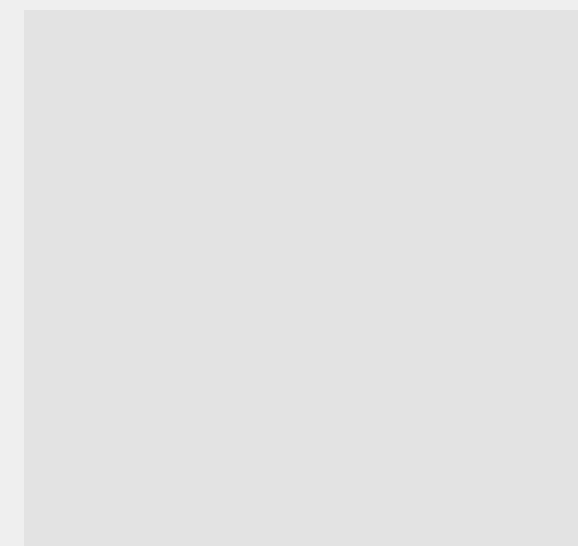
醫療機構	電話
佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	03-8561825
臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院	03-8241234
衛生福利部花蓮醫院	03-8358141
國軍花蓮總醫院	03-8263151
臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院壽豐分院	03-8664600
臺北榮民總醫院鳳林分院	03-8764539
衛生福利部花蓮醫院豐濱原住民分院	03-8791835
臺北榮民總醫院玉里分院	03-8883141
衛生福利部玉里醫院	03-8886141
佛教慈濟醫療財團法人玉里慈濟醫院	03-8882718

花蓮縣指定社區採檢院所及重度收治醫院

縣市	急救責任分級	隔離/應變醫院	機關名稱	社區採檢院所	重度收治醫院
花蓮縣	一般級	網區/ 縣市應變醫院	衛生福利部 花蓮醫院	○	
	一般級	-	佛教慈濟醫療財團法人 玉里慈濟醫院	○	
	一般級	-	臺北榮民總醫院 鳳林分院	○	
	一般級	-	衛生福利部花蓮醫院 豐濱原住民分院	○	
	一般級	隔離醫院	臺北榮民總醫院 玉里分院	○	
	中度級	隔離醫院	國軍花蓮總醫院	○	
	中度級	隔離醫院	臺灣基督教門諾會 醫療財團法人門諾醫院	○	
	重度級	隔離醫院	佛教慈濟醫療財團法人 花蓮慈濟醫院	○	○

大家一起 克服難關 戰勝病毒

花蓮縣政府、花蓮縣衛生局
關心您！



佛教慈濟醫療財團法人
花蓮慈濟醫院
Hualien Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

花蓮慈濟醫院感染管理控制室 編製