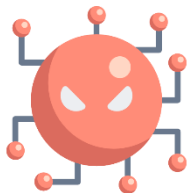


# 預防新型冠狀病毒

## 人人上手

永齡健康基金會  
YongLin Healthcare Foundation

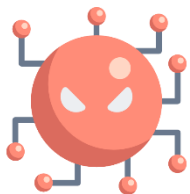




COVID-19個人防護包

# 目錄

- 01. 出門前怎麼準備？
- 02. 通勤路上如何做？
- 03. 辦公室內如何做？
- 04. 參加會議如何做？
- 05. 用餐時間如何做？
- 06. 下班回家如何做？
- 07. 外出採購如何做？
- 08. 空間運動如何做？
- 09. 公共區域如何做？
- 10. 公務出行如何做？
- 11. 後勤人員如何做？
- 12. 公務來訪如何做？
- 13. 傳閱文件如何做？
- 14. 電話消毒如何做？
- 15. 空調消毒如何做？
- 16. 廢棄口罩如何處理？
- 17. 居家防護如何做？
- 18. 孕婦兒童如何做？
- 19. 居家隔離如何做？
- 20. 就醫方面如何做？



COVID-19個人防護包

# 出門前怎麼準備？



1. 先測量自己的體溫並評估身體狀況。

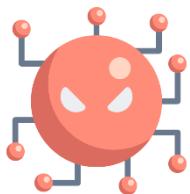


2. 準備好一天需要的口罩、消毒濕紙巾、護目鏡等。



3. 建議穿亞麻類叫粗躁的衣服。





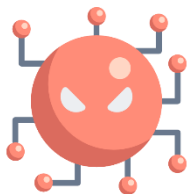
COVID-19個人防護包

# 通勤路上如何做? (1)



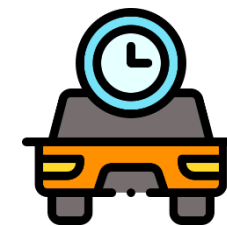
1. 正確配戴一次性醫療口罩。
2. 盡量不乘坐大眾運輸工具，建議步行、騎車或乘坐私家車。
3. 如必須乘坐大眾運輸工具時，務必**全程配戴口罩**。
4. 途中盡量**避免**用手觸摸車上物品。



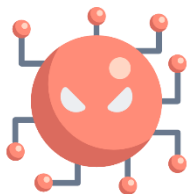


COVID-19個人防護包

## 通勤路上如何做? (2)

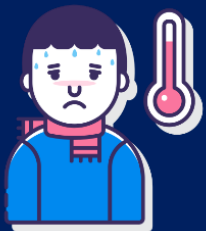


1. 步行：注意和陌生人保持距離。
2. 騎車：注意擦拭和消毒。
3. 計程車：注意手部衛生。
4. 自駕：避開尖峰時間，提前10分鐘消毒、通風。
5. 公車：開窗通風，倘若為長距離，每隔2小時至休息站休息。
6. 捷運/火車/高鐵：盡量隔位分散而坐，獨自站立，準備乾洗手消毒液，少碰觸車內設施。

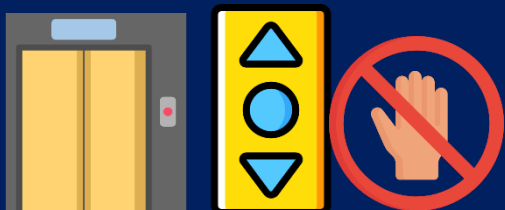


COVID-19個人防護包

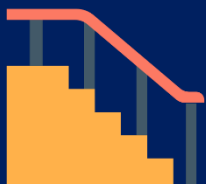
# 辦公室內如何做? (1)



1. 進入辦公大樓前請量體溫，體溫正常可進入辦公室工作。若體溫超過**37.5°C**，請勿入樓工作，並回家休息觀察，必要時到醫院就診。



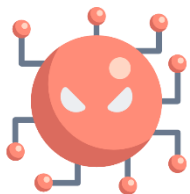
2. 坐電梯**避免**直接接觸電梯按鈕。



3. 走樓梯，遠離人群。



4. 洗淨雙手或使用酒精徹底清潔雙手。



COVID-19個人防護包

## 辦公室內如何做？(2)



1. 維持辦公室清潔，建議每日通風3次，每次20~30分鐘，通風時注意保暖。

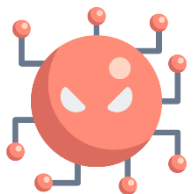


2. 人與人之間保持1公尺以上距離。



3. 保持勤洗手、多飲水，堅持在用餐前、如廁後按照7步法嚴格洗手。

4. 接待外來人員雙方配戴口罩。

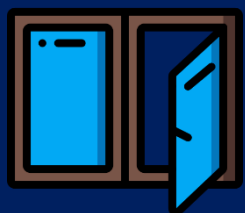


COVID-19個人防護包

# 參加會議如何做？



1. 配戴口罩，進入會議室前洗手消毒。



2. 開會人員間隔一公尺以上，減少集中開會，控制會議時間。



3. 會議時間過長時，開窗通風一次。

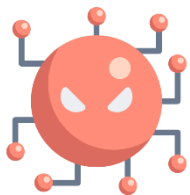
4. 會議結束後場地、辦公用具需進行消毒。



5. 茶具品建議開水煮沸 消毒。







COVID-19個人防護包

# 用餐時間如何做？



1. 可從家中帶飯盒至公司。



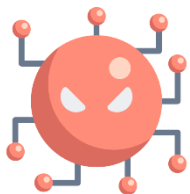
2. 錯開用餐時間，避免人員密集。



3. 吃飯前最後一刻才摘口罩，飯前、飯後要洗手。



5. 建議營養配餐，清淡適口。



COVID-19個人防護包

# 下班回家如何做？



1. 回到家中**摘掉口罩**後先**洗手、消毒**。

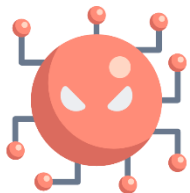
2. 使用消毒濕巾或75%酒精擦拭隨身小物件，如手機、鑰匙等。



3. 換下外出衣物，及時清洗，保持清潔。

4. 室內保持通風和衛生清潔，**避免**多人聚會。





COVID-19個人防護包

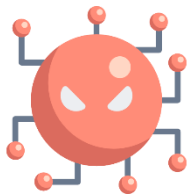
# 外出採購如何做？



1. 需配戴口罩外出，避開密集人群。



2. 與人接觸保持一公尺以上距離，避免在公共場所長時間停留。



COVID-19個人防護包

# 空間運動如何做？

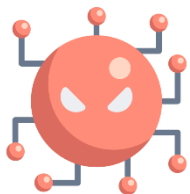


1. 建議適當、適度活動，保證身體健康狀況良好。



2. 避免過度、過量運動，造成身體免疫功能下降。





COVID-19個人防護包

# 公共區域如何做？



1. 每日需對大廳、樓梯、會議室、電梯、樓道、廁所、門把、水龍頭等公共區域進行消毒，盡量使用噴霧消毒。

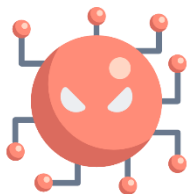


2. 滑鼠鍵盤、辦公用品清潔消毒



3. 每個區域使用清潔用具要分開，**避免**混用。





COVID-19個人防護包

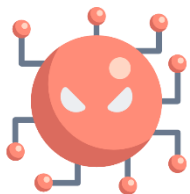
# 公務出行如何做？



1. 車子內部及門把手建議每日用75%酒精擦拭一次。



2. 乘坐公務車須配戴口罩，建議公務車在使用後以75%酒精對車內及車門把手擦拭消毒。



COVID-19個人防護包

# 後勤人員如何做？



1. 服務人員、保全人員、清潔人員工作時須配戴口罩，並與人保持安全距離。

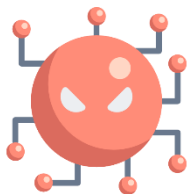


2. 餐廳採購人員或供膳人員須配戴口罩和一次性橡膠手套，**避免**直接用手接觸肉禽類生鮮材料，脫下手套後及時洗手消毒。 

3. 清潔人員工作時須配戴一次性橡膠手套，工作結束後洗手消毒。



4. 保全人員須配戴口罩工作，並認真詢問和登記外來人員狀況，發現異常情況及時報告。



COVID-19個人防護包

# 公務來訪如何做？

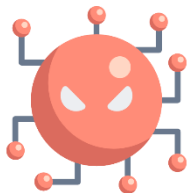


1. 須配戴口罩，進入辦公大樓前先測量體溫，並介紹有無出國史及湖北居住史或接觸當地人員情況，以及有無發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀。



2. 無上述狀況，且體溫在**37.5°C**以下，方可進入辦公大樓執行公務。





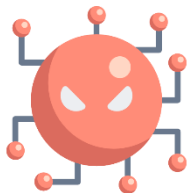
COVID-19個人防護包

# 傳閱文件如何做？



1. 傳遞紙質文件前後均需洗手，傳閱文件時配戴口罩。





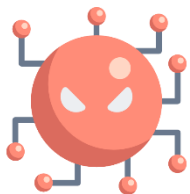
COVID-19個人防護包

# 電話消毒如何做？



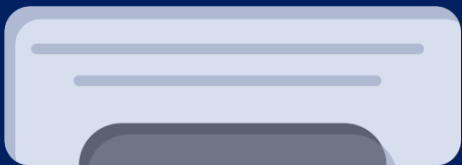
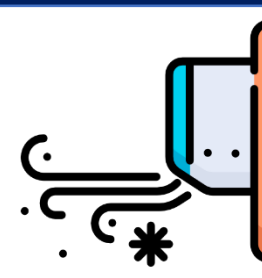
1. 建議桌機每日以75%酒精擦拭**2次**，如使用頻繁可增加至**4次**。






COVID-19個人防護包

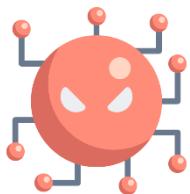
# 空調消毒如何做？



1. 中央空調系統風機盤管正常使用時，定期對送風口、進行消毒。
2. 中央空調新風系統正常使用時，若出現疫情，**不要**  停止風機運轉，應在人員撤離後，封閉排風支管，運行一段時間後關閉新風排風系統，同時進行消毒。
3. 帶回風的全空氣系統，應把回風完全封閉，保證系統全新風進行。

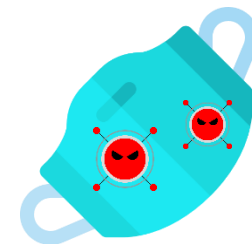


MEDINSIGHT  
YongLin Healthcare Foundation



COVID-19個人防護包

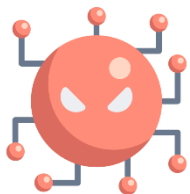
# 廢棄口罩如何處理？



1. 防疫期間穿脫口罩前後做好手部消毒，廢棄口罩放入**夾鏈袋**並丟入有蓋垃圾桶。

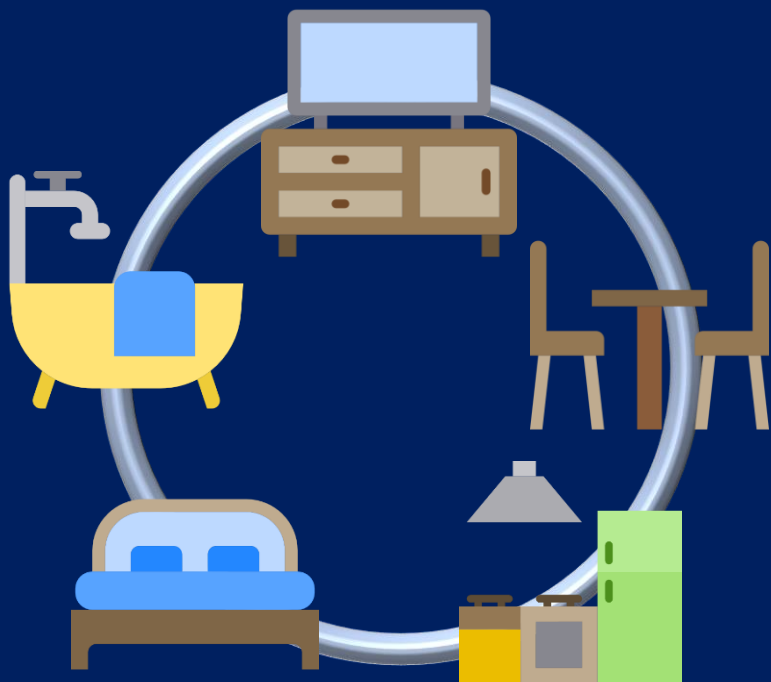


2. 每天**2次**使用75%酒精或含氯消毒水對垃圾桶進行消毒處理。

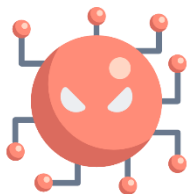


COVID-19個人防護包

# 居家防護如何做？

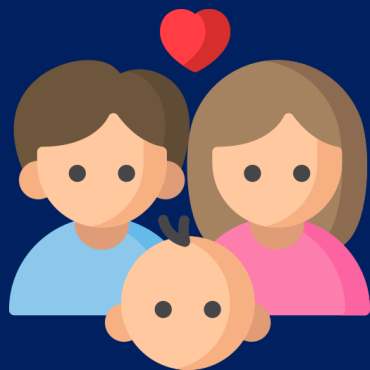


1. 門口：減少外出活動，出門戴口罩。
2. 客廳：適度運動、充分休息。
3. 餐廳：均衡膳食、均衡營養。
4. 儲藏室：放置耳溫槍、口罩、清潔消毒物品。
5. 廁所：用洗手乳或香皂流水洗手，並遵守洗手**7字訣**(內、外、夾、弓、大、立、腕)。
6. 臥室：維持居家整潔、勤開窗、定時消毒。



COVID-19個人防護包

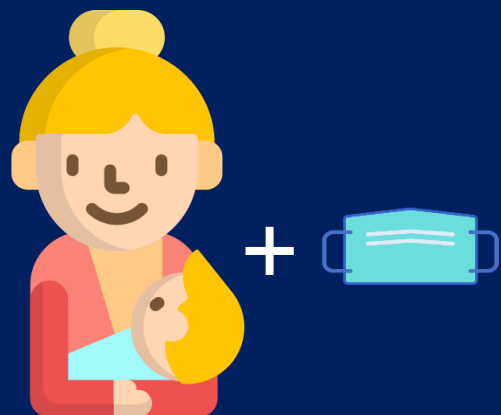
# 孕婦兒童如何做？



1. 盡量避免外出。

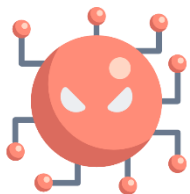
2. 均衡飲食，充足睡眠。

3. 督促兒童勤洗手，**不亂摸**。



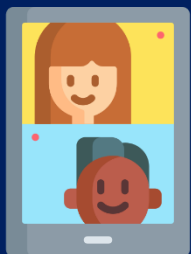
4. 家長外出回家後，洗手更衣在接觸兒童。

5. 餵哺母乳時要配戴口罩、洗淨雙手，保持衛生。



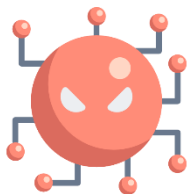
COVID-19個人防護包

# 居家隔離如何做？



1. 14天隔離觀察。
2. 其他家庭成員進入居住空間時須配戴口罩。
3. 家庭成員應居住於不同房間，若條件不允許，至少保持**1公尺**的距離。
4. 限制與家庭成員最小的共享區，確保共享區(如廚房、浴室)通風良好(保持窗戶開啟)。
5. 勤洗手，做好清潔與消毒。
6. 每日至少量體溫**2次**。
7. 謝絕訪客，可用手機或通訊軟體訪視。
8. 如有症狀者由**衛生主管機關**安排就醫。





COVID-19個人防護包

# 就醫方面如何做？



1. 全程配戴醫療外科口罩。

2. 避免乘坐大眾運輸工具。

3. 避免前往人群密集場所。



4. 選擇定點醫院。



5. 配合相關調查，主動告知疾病流行地區的旅遊史及居住史。