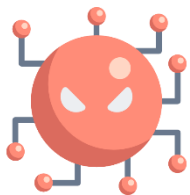


預防新型冠狀病毒

人人上手

永齡 健康基金會
YongLin Healthcare Foundation

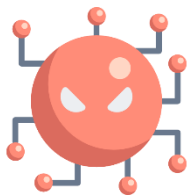




COVID-19個人防護包

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。

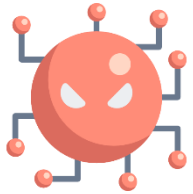


2. 準備好一天需要的口罩、消毒濕紙巾、護目鏡等。



3. 建議穿亞麻類叫粗躁的衣服。





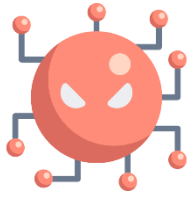
COVID-19個人防護包

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。



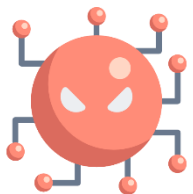


COVID-19個人防護包

通勤路上如何做? (2)

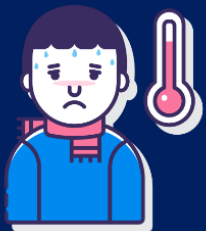


1. 步行：注意和陌生人保持距離。
2. 騎車：注意擦拭和消毒。
3. 計程車：注意手部衛生。
4. 自駕：避開尖峰時間，提前10分鐘消毒、通風。
5. 公車：開窗通風，倘若為長距離，每隔2小時至休息站休息。
6. 捷運/火車/高鐵：盡量隔位分散而坐，獨自站立，準備乾洗手消毒液，少碰觸車內設施。

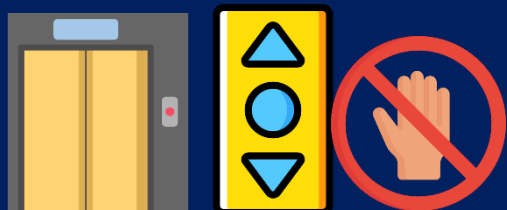


COVID-19個人防護包

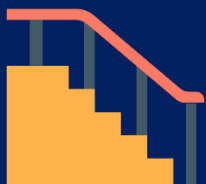
辦公室內如何做? (1)



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。



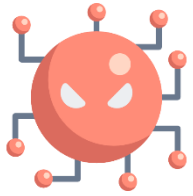
2. 坐電梯**避免**直接接觸電梯按鈕。



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。

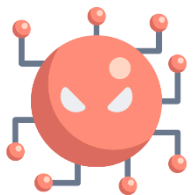


2. 人與人之間保持**1公尺以上**距離。



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。

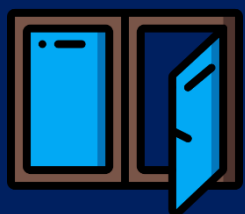


COVID-19個人防護包

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。

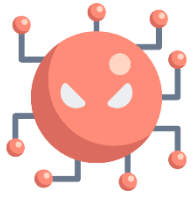


3. 會議時間過長時，開窗通風一次。

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。

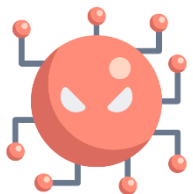


3. 吃飯前最後一刻才摘口罩，飯前、飯後要洗手。



4. 吃飯時不講話，不分享飯食。

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**。

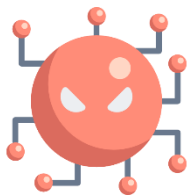
2. 使用**消毒濕巾**或**75%酒精**擦拭隨身小物件，如**手機、鑰匙**等。



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

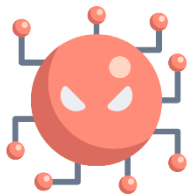
外出採購如何做？



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？

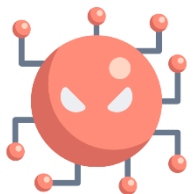


1. 建議適當、適度活動，保證身體健康狀況良好。



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。

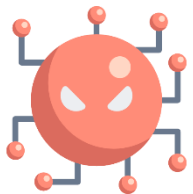


2. 滑鼠鍵盤、辦公用品清潔消毒



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

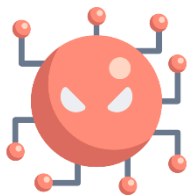
公務出行如何做？



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。

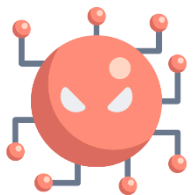


2. 餐廳採購人員或供膳人員須配戴口罩和一次性橡膠手套，**避免**直接用手接觸肉禽類生鮮材料，脫下手套後及時洗手消毒。 

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

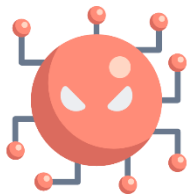
公務來訪如何做？



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。



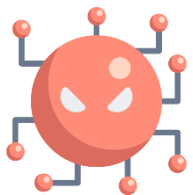
COVID-19個人防護包

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。





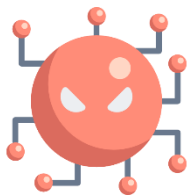
COVID-19個人防護包

電話消毒如何做？



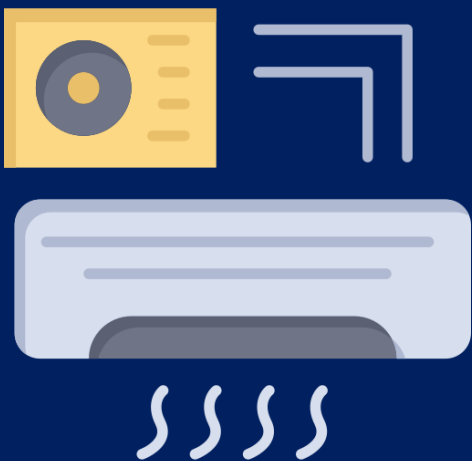
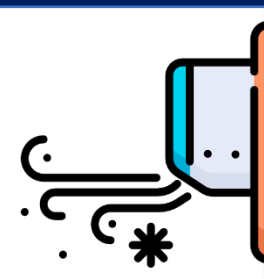
1. 建議桌機每日以75%酒精擦拭**2次**，如使用頻繁可增加至**4次**。




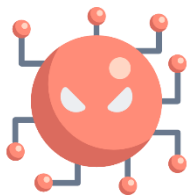


COVID-19個人防護包

空調消毒如何做？

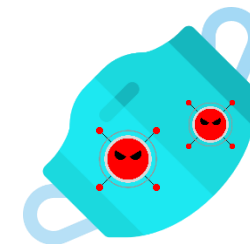


1. 中央空調系統風機盤管正常使用時，定期對送風口、進行消毒。
2. 中央空調新風系統正常使用時，若出現疫情，**不要**  停止風機運轉，應在人員撤離後，封閉排風支管，運行一段時間後關閉新風排風系統，同時進行消毒。
3. 帶回風的全空氣系統，應把回風完全封閉，保證系統全新風進行。



COVID-19個人防護包

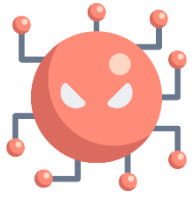
廢棄口罩如何處理？



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。

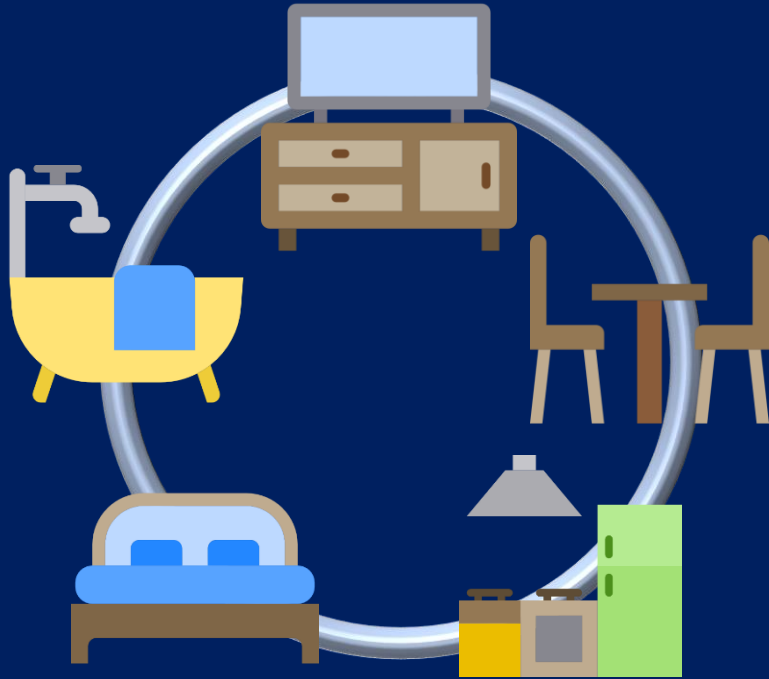


2. 每天**2次**使用75%酒精或含氯消毒水對垃圾桶進行消毒處理。

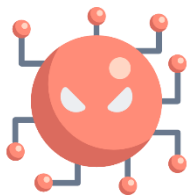


COVID-19個人防護包

居家防護如何做？

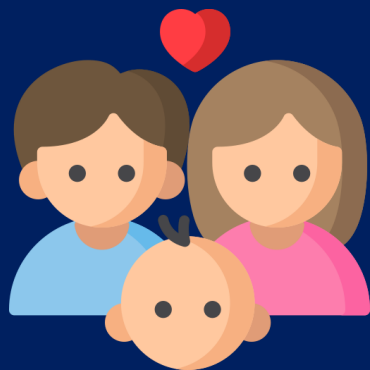


1. 門口：減少外出活動，出門戴口罩。
2. 客廳：適度運動、充分休息。
3. 餐廳：均衡膳食、均衡營養。
4. 儲藏室：放置耳溫槍、口罩、清潔消毒物品。
5. 廁所：用洗手乳或香皂流水洗手，並遵守洗手**7字訣**(內、外、夾、弓、大、立、腕)。
6. 臥室：維持居家整潔、勤開窗、定時消毒。



COVID-19個人防護包

孕婦兒童如何做？

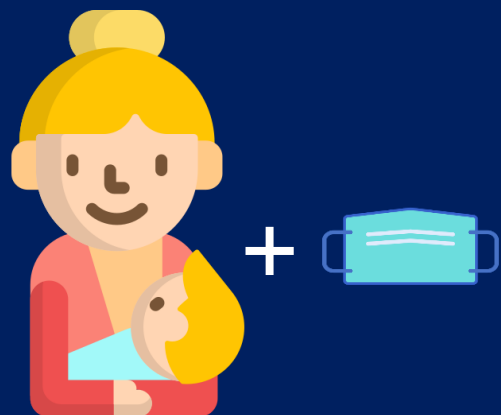


1. 盡量避免外出。

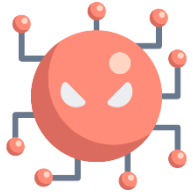
2. 均衡飲食，充足睡眠。

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。

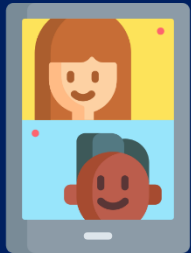


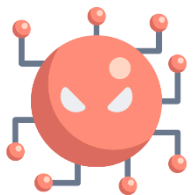
COVID-19個人防護包

居家隔離如何做？



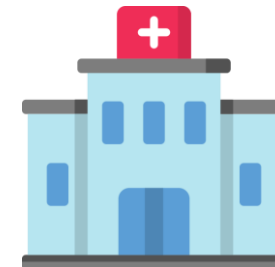
1. 14天隔離觀察。
2. 其他家庭成員進入居住空間時須配戴口罩。
3. 家庭成員應居住於不同房間，若條件不允許，至少保持**1公尺**的距離。
4. 限制與家庭成員最小的共享區，確保共享區(如廚房、浴室)通風良好(保持窗戶開啟)。
5. 勤洗手，做好清潔與消毒。
6. 每日至少量體溫**2次**。
7. 謝絕訪客，可用手機或通訊軟體訪視。
8. 如有症狀者由**衛生主管機關**安排就醫。





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。

