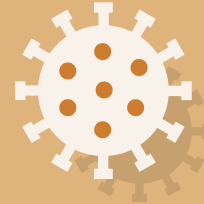
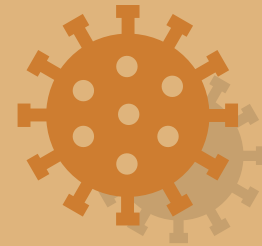
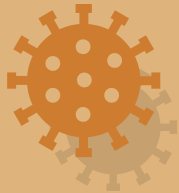




讓我們一起這樣做



居家防護如何做

*洗手7字訣：
內-外-夾-弓-大-立-腕

固定地點或容器

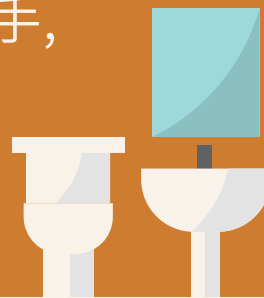
溫槍、口罩、
毒物品。

門口

減少外出活動，
出門戴口罩。

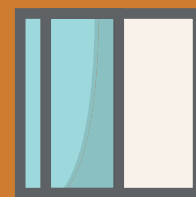
廁所

用洗手乳或
香皂流水洗手，
並遵守*
洗手7字訣



臥室

維持居家
整潔、勤
開窗、定時
消毒。



客廳

適度運動、
充分休息。



餐廳

均衡膳食、
均衡營養。



預防新冠肺炎-我的健康我負責

出門前準備 2 步驟

1



測量體溫、
評估身體狀況

2



準備好一天需要的
口罩、乾洗手液等



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration · Ministry of Health and Welfare



永齡
YongLin

MEDINSIGHT 共同製作

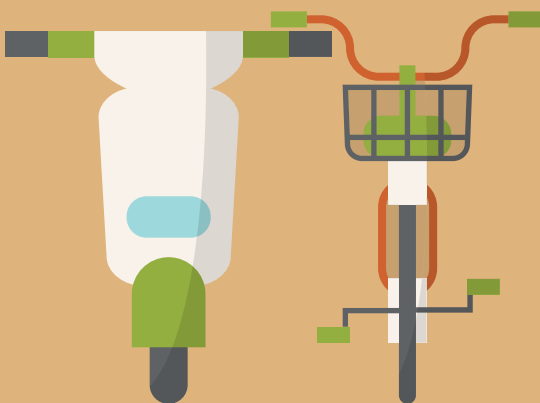
通勤建議 3 方式

1



步行
和陌生人保持距離

2



騎車
使用前擦拭和消毒

3



開車
避開尖峰時段、提早
10分鐘消毒、通風



預防新冠肺炎-我的健康我負責

大眾運輸 要注意

避免搭乘擁擠交通工具、多走路，或騎腳踏車，點對點通勤。



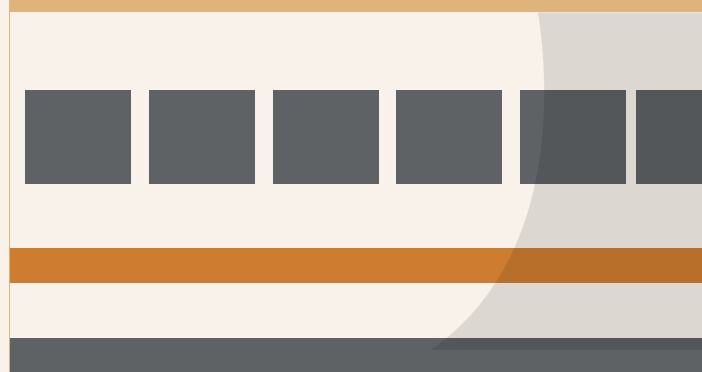
計程車

戴口罩、開窗通風



公車

戴口罩、注意手部衛生



捷運、火車、高鐵

戴口罩，少碰車內設施



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration · Ministry of Health and Welfare



永齡



MEDINSIGHT 共同製作

預防新冠肺炎-我的健康我負責

公共區域 3 建議

1



每日進行消毒：
大廳、樓梯、會議室
電梯、樓道廁所、門把、
水龍頭等公共區域

2



清潔消毒：
滑鼠鍵盤、辦公用品、桌
機、電話或影印機按鈕等

3



每個區域使用清潔
用具要分開，**避免混用**



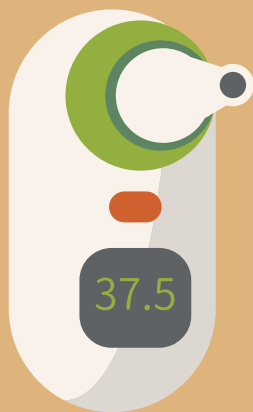
衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration · Ministry of Health and Welfare



MEDINSIGHT 共同製作

辦公室防護如何做 - 1

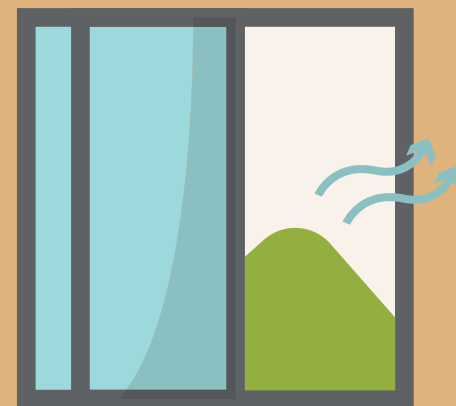
接待外來人員雙方配戴口罩。



若體溫超過**37.5度**，
請回家休息觀察，
必要時到醫院就診



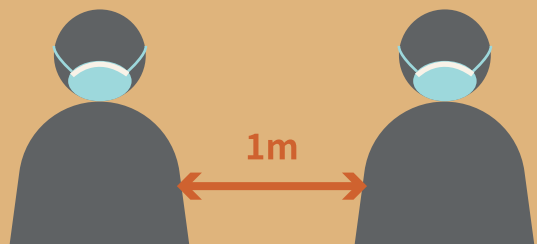
走**樓梯**，遠離人群，
若需坐電梯，**避免**直接
接觸電梯按鈕



維持清潔，建議每日
通風**3次**，每次**20~30分**，
通風時注意保暖

辦公室防護如何做-2

*洗手7字訣：
內-外-夾-弓-大-立-腕



人與人之間保持
1公尺以上距離



多飲水,堅持在
用餐前、如廁後
勤洗手*



鼓勵電子簽核
代替紙質文件傳送



桌機以75%酒精
每日擦拭2次,使用
頻繁可增加至4次

濕洗手比乾洗手有效且重要



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡
YongLin

MEDINSIGHT 共同製作

參加會議3件事

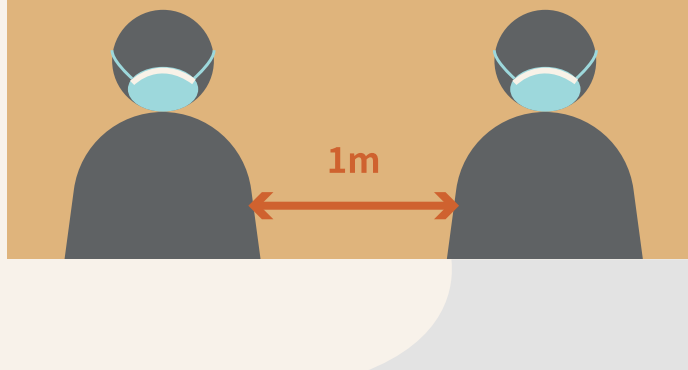
會議結束後，場地、辦公用具或茶具等需消毒。

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
並控制會議時間

3



會議建議採取
視訊的方式辦理



預防新冠肺炎-我的健康我負責

公務往來如何做

酒精易燃，建議適度沾取擦拭
並遠離熱源、避免明火

出行



乘坐公務車需配戴口罩、使用
前後前後使用 75% 酒精擦拭
車子內部、車門把手

來訪



無出國史、無症狀且體溫低於
37.5 度者，正確配戴口罩後，
方可進入辦公大樓執行公務



後勤人員如何做

工作時須正確配戴口罩
並與人保持安全距離。

1



餐廳採購或供膳人員
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

2



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

3



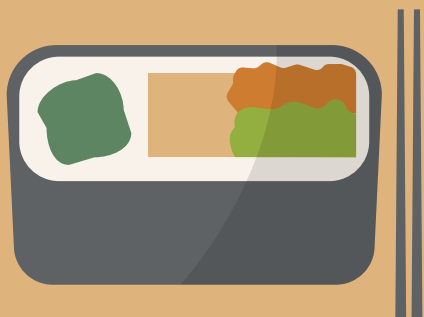
保全人員
認真詢問和登記**外來
人員**狀況,發現異常情
況及時報告



用餐時間 3 建議

吃飯前最後一刻才摘口罩，飯前飯後要洗手。

1



可從家中帶飯盒，建議
營養配餐，清淡適口

2



錯開用餐時間，
避免人員密集

3

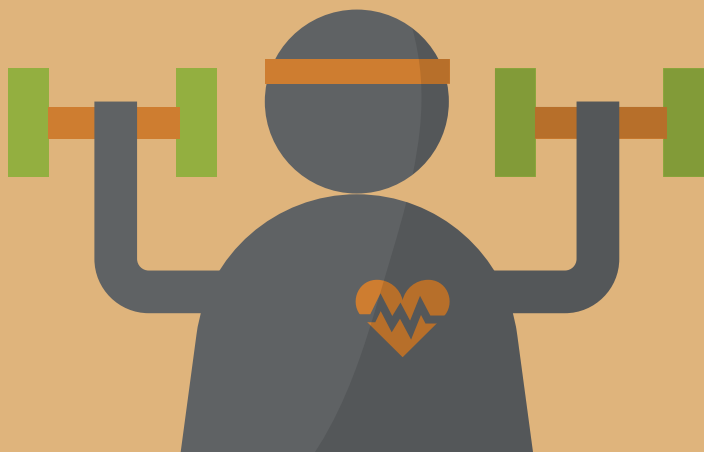


吃飯時不講話，
不分享飯食



運動注意2要點

1



建議**適量、適度**活動，
保證身體健康狀況良好

2



注意運動空間**通風**、
出汗後保暖及適時**補充水分**，
保持體力、增強防護力



預防新冠肺炎-我的健康我負責

返家後建議 3 步驟

保持室內通風和衛生
清潔，避免多人聚會。

1



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

3



不要抖搖外出的衣服

接觸外面的衣物（搭捷
運公車）與穿在裡面的
衣服，回家後清楚分開



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



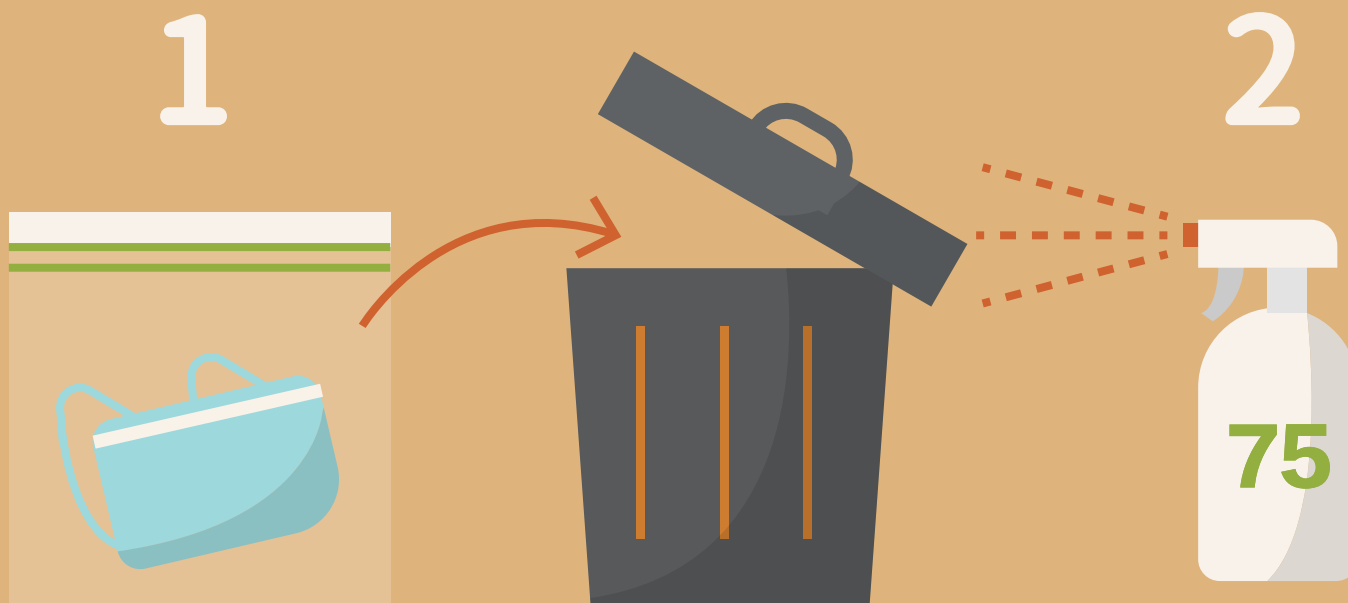
永齡



MEDINSIGHT 共同製作

預防新冠肺炎-我的健康我負責

廢棄口罩處理 2 要點



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

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



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡
YongLin

MEDINSIGHT 共同製作

預防新冠肺炎-我的健康我負責

孕婦兒童如何做

盡量避免外出，均衡飲食、充足睡眠。



督促兒童勤洗手、
不亂摸



家長外出回家後
洗手更衣再接觸兒童



哺餵母乳時配戴口罩、
洗淨雙手、保持衛生



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡
YongLin

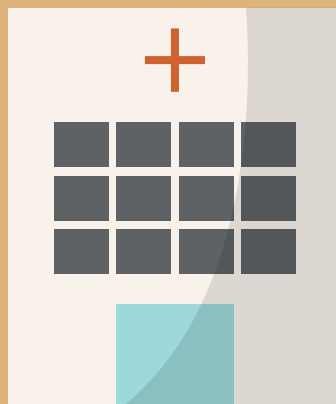
MEDINSIGHT 共同製作

就醫方面如何做

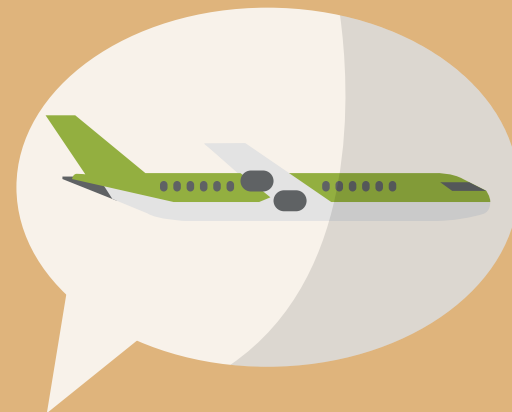
務必全程正確配戴醫療外科口罩。



避免乘坐大眾交通工具、避開擁擠人潮



選擇定點醫院

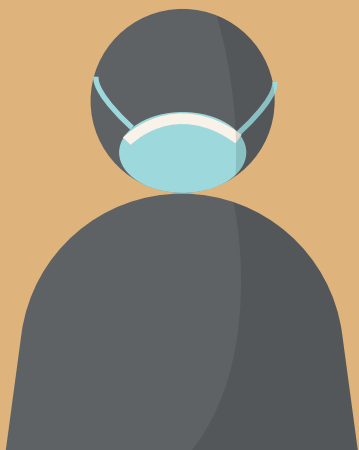


配合相關調查，主動告知旅遊史及居住史



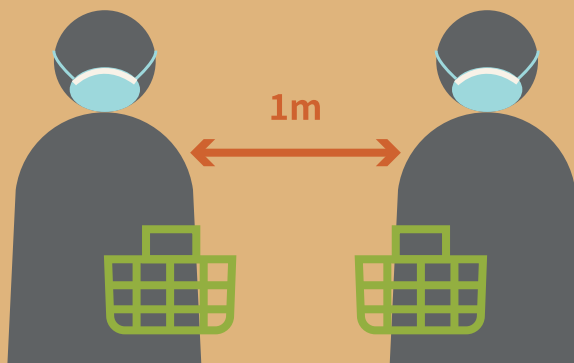
外出採購3件事

1



需配戴口罩

2



與人接觸保持
1公尺以上距離

3



避免在公共場所
長時間停留

