

口罩的正確使用時機

棉布印花口罩 或紗布口罩



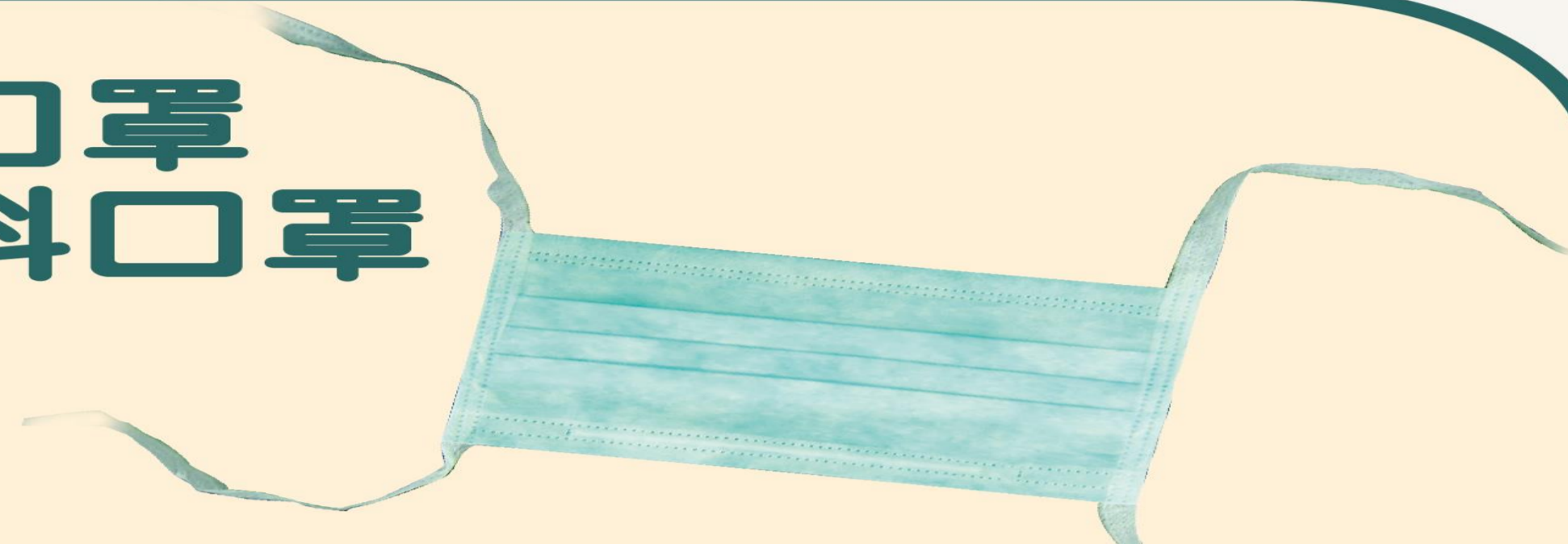
僅能過濾較大顆粒，可作為保暖、避免灰頭土臉與鼻孔骯髒等用途，清洗後可重複使用。

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、前往醫院等密閉不通風場所，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

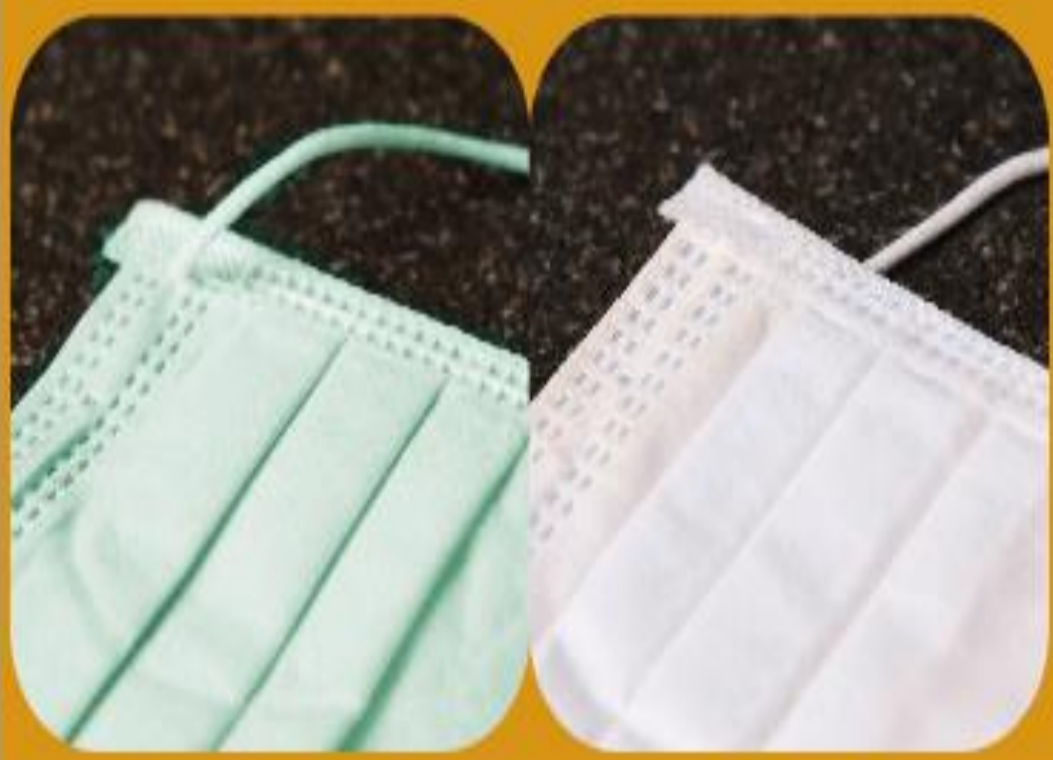


可阻擋95%以上的次微米顆粒，**適合第一線醫護人員使用**，因呼吸阻抗較高，**不適合一般民衆長時間配戴**，且應避免重複使用。

平面口罩內外 怎麼分?

4招Check 幫助你區分

1 看顏色



有顏色的那一面朝外

2 看鼻樑片位置



鼻樑片外露部份朝外

3 看耳掛帶



耳掛帶縫製部份朝外

4 摸觸感



粗糙面(防潑水)朝外、
柔軟面(吸水性)朝內

正確戴口罩4步驟

step 1

開 開包裝
檢查口罩有無破損

step 2

戴 兩端鬆緊帶掛上耳朵
鼻樑片固定在鼻樑
口罩拉開到下巴

step 3

壓 輕壓鼻樑片
讓口罩與鼻樑貼緊

step 4

密 檢查口罩和臉部
內外上下是否密合

正確脫口罩3步驟

step 1

耳 從耳掛處鬆緊帶移除

step 2

折 內側向外側折起

step 3

洗手

經常

洗手不可少



洗手時
要特別注意
的地方



指頭

指縫

手掌

手背

手腕

師生

洗手時機



吃東西前



接觸病人前後



上廁所後



擤鼻涕、咳嗽
或打噴嚏後



看病後..等



1. 搓手心



2. 搓手背



3. 搓指縫



4. 搓指背



5. 搓大拇指和虎口



6. 搓指尖



7. 沖乾淨並擦乾

記得擦手紙要丟到垃圾桶喔!



漂白水 如何正確消毒

漂白水的使用

來自疾管署的建議

以下濃度換算將市售漂白水濃度以大約 5% 計算

環境消毒

用稀釋 50 倍的漂白水
濃度變為 0.1%

漂白水
20 cc



清水

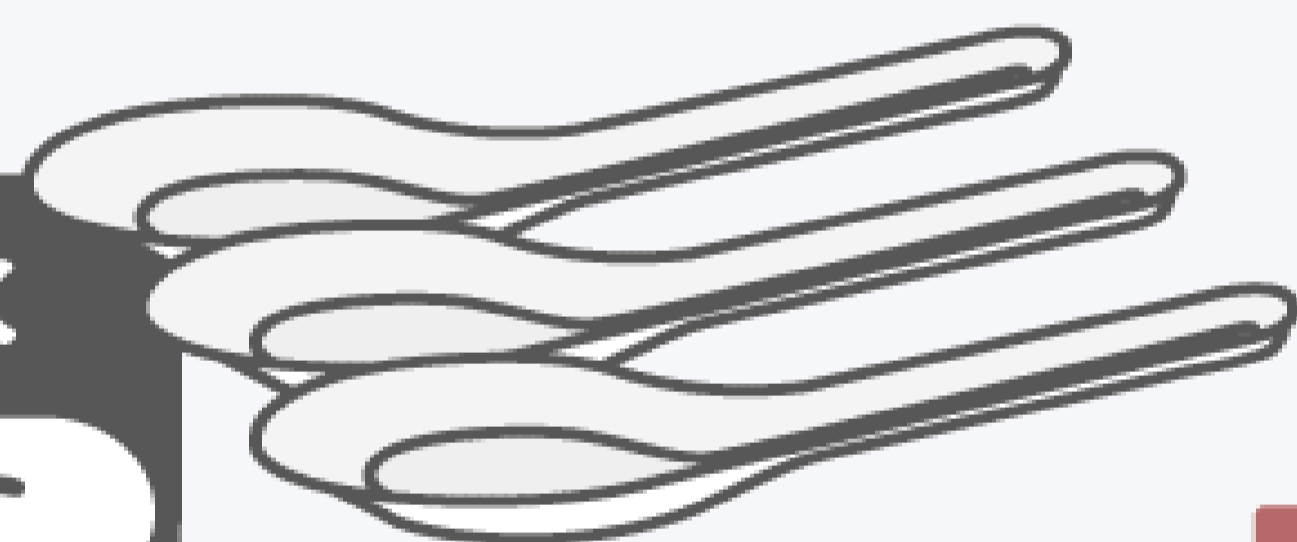
1250 cc
x8



消毒沾染患者的糞便、嘔吐物的地方

用稀釋 10 倍的漂白水
濃度變為 0.5%

漂白水
20 cc
x3



清水

540 cc



一般寶特瓶
大約 9 分滿



記得戴上手套與口罩

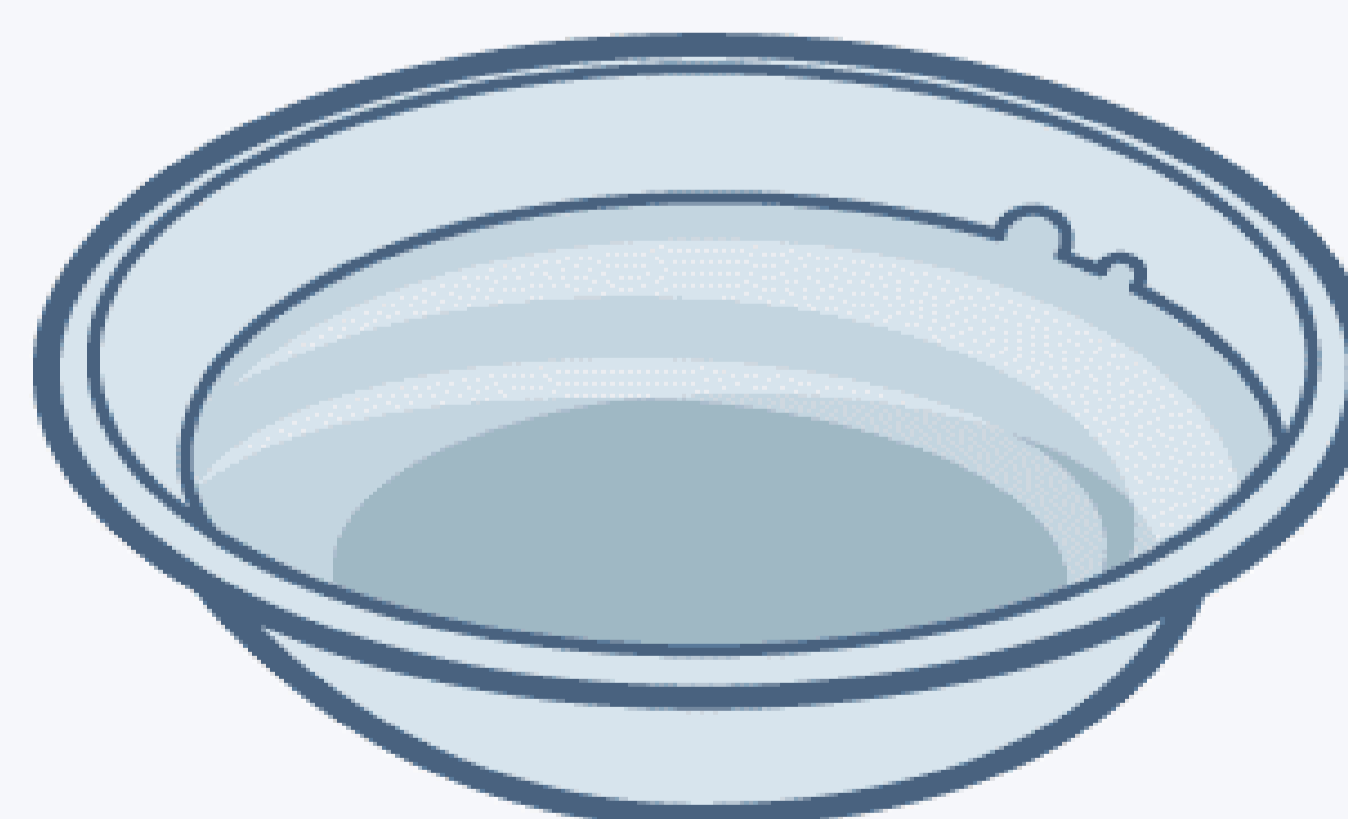


作用時間



擦拭法消毒

停留至少 10 分鐘，
再用清水擦拭乾淨



浸泡式消毒

建議接觸時間要超過
30 分鐘，再用清水洗淨

漂白水消毒重點位置



消毒水黃金比例：
含氯漂白水100c.c.+自來水10L



門把



樓梯扶手



電腦



書桌、餐桌



手機



馬桶蓋



文具用品



靜待10分鐘後再以清水擦拭一遍，消毒完成！

小叮嚀：調配好的消毒水記得24小時內要用完喔！



各類常見疾病比較表



疾病名稱	過敏	流感	類流感	新型流感	新型冠狀病毒
臨床症狀	有咳嗽、鼻塞及流鼻涕，鼻水顏色為 透明水狀 。	發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心嘔吐以及腹瀉等 腸胃道症狀 。	發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉痠痛、頭痛或 輕微倦怠感 。	除了出現結膜炎及類流感症狀外，早期出現發燒、咳嗽及喉嚨痛等 急性上呼吸道感染症狀 。	發燒、四肢無力、部分咳嗽、少痰、少數患者隨病程進展出現 呼吸困難 。
自主管理時間	-	24小時 (無發燒)	5天 (如有服用克流感藥物)	5天	14天
照護重點	<p>1. 戴口罩維持呼吸道衛生。</p> <p>2. 清水擦拭環境。</p>	<p>1. 養成良好個人衛生習慣、呼吸道衛生及咳嗽禮節。</p> <p>2. 保持居家及環境空氣流通。</p> <p>3. 避免到人多的公共場所。</p> <p>4. 定期測量體溫。</p> <p>5. 如發現有以上症狀(如發燒)時應戴口罩並盡快至鄰近診所就醫。</p> <p>6. 依醫囑服用感冒藥物(流感)及完整服用克流感藥物(類流感及新型流感)。</p> <p>7. 生病期間請假在家休息。</p> <p>8. 500ppm漂白水擦拭環境(酒精無效)。</p>	<p>1. 避免前往疫區，避免接觸禽畜類動物、前往禽畜市場及生食肉品，同時避免接觸病患並落實肥皂勤洗手。</p> <p>2. 500ppm漂白水或75%酒精消毒環境。</p> <p>3. 個人衛生、環境消毒及室內通風同流感。</p> <p>4. 落實生病不上學、不上班。</p>		

