

COVID-19 (武漢肺炎) 防疫指引

給自己一個健康的防護罩



臺南市政府人事處編印

目錄



市長的關懷信-----P1

防疫秒懂圖卡-----P2-P7

防疫重點

正確穿脫口罩

洗手七式

口罩購買地圖

漂白水消毒調配秘笈

防疫，假怎麼請-----P8-P10

安心與關懷-----P11-P14

食衣住行育樂 防護包-----P15-P26

相關電話與網站資訊-----P27

正向防疫～從你我做起-----P28

對抗武漢肺炎 防疫全面啟動

感謝有您 與我齊心努力



親愛同仁您好

因應COVID-19(武漢肺炎)疫情，感謝您對防疫工作的投入與協助，與我並肩作戰，共同保衛市民身心健康及相關權益。防疫期間，我們能一起做的包括：

- 1.身體健康方面：注意自身的防護，勤洗手、量體溫、多喝水、正常作息，當有發燒超過38度的情形，或是出現四肢無力、乾咳、呼吸困難等症狀時，應立刻戴上外科口罩就醫，並主動告知旅遊史及接觸史。
- 2.心理方面：藉由適當的運動、深呼吸協助自身放鬆、調整情緒，並保持積極態度，相信自己的健康防護工作與醫療人員的專業，為自己勉勵打氣。
- 3.行動方面：減少進出公共場所，留意中央流行疫情指揮中心提供的防疫資訊。
- 4.人際方面：運用社群軟體或電話，關心親友與工作夥伴身心狀況，彼此支持鼓勵；若身旁有人因疫情受到影響（如：居家隔離、檢疫或自主健康管理），能給予關心與鼓勵，適時詢問並提供具體協助。

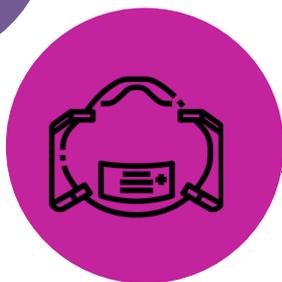
一定要好好地照顧自己，我們都是彼此堅強的倚靠。

大家長 黃偉哲

COVID-19（武漢肺炎） 防疫秒懂圖卡



一張圖搞懂防疫重點



正確穿脫口罩



臺南市口罩領購藥局地圖



洗手七式 愛注意



漂白水消毒調製秘笈

一張圖搞懂 武漢肺炎防疫重點

傳染方式

飛沫傳染



接觸傳染

與相關病例
有密切接觸



潛伏期

14天

務必如實告知過去14天
旅遊史、職業及接觸史

肺炎症狀

燒



98%
發燒 > 37.3度

咳



76%
咳嗽症狀

喘



55%
喘不過氣/肺炎

痛



44%
肌肉痠痛
或四肢無力

痰



28%
咳嗽有痰

預防方式



正確戴口罩



勤洗手



勤量體溫



少去人多處



少碰眼鼻口



勿共享用品

洗手消毒

- (1) 肥皂洗手至少20秒，無法立即洗手，可用含酒精消毒液洗手
- (2) 冠狀病慣附著在日常生活物品上，停留3至6小時，會失去活性
- (3) 未洗手消毒的手，切勿碰觸眼睛、鼻子、嘴巴，避免接觸感染
- (4) 除75%酒精可做消毒液外，衣物被染污，可用稀釋漂白水消毒
以稀釋100倍漂白水浸泡衣物30分鐘(10公升水加100c.c.漂白水混合)

就醫

極可能病例，請於24hr內通報
防疫專線：1922

戴口罩正確方式

固定條在上方，輕壓鼻樑

遮住口鼻，確認緊密

有顏色的在外面

使用外科口罩
無需囤積N95



洗手消毒和戴口罩同等重要
千萬不可輕忽！

脫口罩正確方式

脫口罩請抓口罩耳掛，別接觸口罩外層表面，
丟棄口罩後務必洗手，用完即丟不重複使用，
妥善處理丟棄的口罩

市長黃偉哲 關心您

正確戴口罩4步驟



如何脫口罩也很重要

重症醫師：正確脫口罩才能防感染

- ✗ 脫下放在桌上
- ✗ 摺一摺放進包包、下次再用
- ✗ 隨手揉一揉，丟到垃圾桶
- ✓ 抓著口罩的耳掛（或橡皮筋）
- ✓ 不要接觸到口罩的表面
- ✓ 丟棄後，一定要洗手
- ✓ 妥當的丟棄口罩

資料來源：Icu醫生陳志金

戴得更好 防得更好

台南市口罩領購藥局地圖

步驟一： 掃描QR Code開啟Google Map



網址：<https://p.tainan.gov.tw/u/v52d>

步驟二： 尋找熟悉地區或住所區域



步驟三： 點選目標藥局以查詢詳細資訊或進行路徑導航



台南市長
黃偉哲



(龍崎、南化區請查詢衛生所)

細菌病毒都害怕的 洗手七式



洗手時機 愛注意

- ✔ 吃東西前
- ✔ 接觸公用物品後
- ✔ 如廁後
- ✔ 進出醫療院所時
- ✔ 咳嗽摀口或擤鼻涕後

漂白水消毒 調配秘笈

啦啦~
跟病毒說掰掰~

使用稀釋漂白水消毒時，請**停留30分鐘**後，再以清水擦拭乾淨喔！



一般環境消毒

含氯漂白水稀釋100倍=0.05% (500ppm)



100cc漂白水

+



大寶特瓶 (1250ml) x8

10公升清水

嘔吐物&排泄物汙染區域

含氯漂白水稀釋50倍=0.1% (1000ppm)



200cc漂白水

+



大寶特瓶 (1250ml) x8

10公升清水

調配時
記得配戴
口罩和手套!

臺南市政府環境保護局
TAINAN CITY BUREAU OF ENVIRONMENTAL PROTECTION

【自行稀釋之消毒酒精液 簡易換算對照表】

95%酒精	+	純水	=	消毒酒精液
100cc		30cc		約73%
200cc		50cc		約76%
300cc		80cc		約75%
500cc		125cc		約76%
1000cc	+	250cc	=	約76%
2000cc		500cc		約76%
3000cc		800cc		約75%
4000cc		1000cc		約76%



資料來源：台灣糖業公司

防疫，假怎麼請？

公假	確定病例	確定病例，應實施強制隔離期間
	疑似病例	經醫療機構通報後 在檢驗結果確認前於醫院隔離或在家等結果 (通報定義：依疫情指揮中心更動內容為準)
防疫隔離假	接觸病例	與確定病例接觸，應實施14日居家隔離期間
	國外旅遊史	1.自109年3月19日起，入境者應實施14日居家檢疫期間 2.非因公出國者，不予支薪
	照顧受隔離、檢疫家屬	照顧生活不能自理之受隔離、檢疫者 (適用對象詳見嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例及嚴重特殊傳染性肺炎隔離及檢疫期間防疫補償辦法)
病假 <small>不列入年度病假日數計算</small>	檢驗陰性解除隔離	屬通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件，應實施14日自主健康管理期間
	社區監測	採檢後返家接獲檢驗結果 應實施14日自主健康管理期間
防疫照顧假 <small>(亦得以事假【家庭照顧假】、休假或補休辦理)</small>	因學校停課有照顧子女需求	1.有照顧12歲以下學童、照顧就讀高級中等學校(含高中職、五專一、二、三年級)或國民中學持有身心障礙證明之子女需求者 2.短期補習班、幼兒園及兒童照顧服務中心等教育機構，比照高級中等以下學校規定停課者，或自主替幼兒請假者，而有照顧子女需求者 3.不給薪

109.3.25版

本表將視中央流行疫情指揮中心，依疫情發展狀況，隨時調整，另行公告。

疾管署隨時有最新資料：

<https://www.cdc.gov.tw/CountryEpidLevel/Index/NIUwZUNvckRWQ09CbDJkRVFjaExjUT09>

防疫照顧假Q & A

Q1：政府機關、學校及事業機構【以下簡稱各級機關(構)】同仁有無防疫照顧假之適用？

A：有。

1.符合以下條件就可以請防疫照顧假：

- (1) 有照顧12歲以下學童需求之家長。
 - (2) 有照顧持有身心障礙證明，並就讀高級中等學校（含高中、高職、五專一、二、三年級）或國民中學子女之家長。
 - (3) 短期補習班、幼兒園及兒童照顧服務中心等教育機構，比照高級中等以下學校規定停課者，或自主替幼兒請假者，而有照顧子女需求之家長。
 - (4) 家長：包括父母、養父母、監護人或其他日常實際照顧之人（如爺爺、奶奶等）。
2. 防疫照顧假，僅得由家長其中1人申請。
3. 同仁申請防疫照顧假，各級機關(構)不得拒絕，且不得影響考績或為其他不利處分。

Q2：防疫照顧假有沒有給薪？

A：沒有。

在防疫期間需要政府人力能維持穩定運作，同仁使用政府原有請假規則的各類假別，包含事假、家庭照顧假、加班補休和休假等，也能提供家人照顧需要。經綜合考量政府本身的特性，防疫照顧假給假不給薪。

Q3：「防疫照顧假」是「家庭照顧假」嗎？

A：不是。

防疫照顧假是讓同仁多1個請假的選項，只要符合防疫照顧假規定就可以請；跟現行相關請假規定之家庭照顧假併行，沒有排他或替代的關係。

Q4：防疫照顧假可否以「時」為單位申請？如何扣薪？

A：可以。

目前家庭照顧假、休假及加班補休都可以以「時」申請，防疫照顧假也可以，該「時」就不給薪。

防疫照顧假Q & A

Q5：家中有2個以上小孩，家長可不可以分開申請防疫照顧假？

A：不可以。

防疫照顧假僅限家長其中1人可以申請。

Q6：有照顧需求者，家長可不可以請自己的假？

A：可以。

可依現行相關請假規定請事假（家庭照顧假）、休假或加班補休。

Q7：因應校園停課有照顧子女需求者，如選擇請自己的假，機關得否拒絕？請事假逾越規定日數是否會影響考績？

A：機關不可以拒絕。但一年中請事、病假超過14天，會影響考績。

Q8：防疫照顧假跨例假日是否有給薪？

A：有。

公務員每週應有2日之休息，作為例假。於例假期間即無請假之問題，應給薪。

安心與關懷

面對疫情，除了接收媒體及網路正確資訊與觀念外，提供簡要的自我照顧方法，隨時調整情緒，隨時自我照顧，建築安全的內在心靈，做好防疫時期的心理照顧。



安 | 靜 | 能 | 繫 | 望



安：置身身心安全的環境。戴口罩、勤洗手，健康的監控與適當注意，保護自己也保護別人。

靜：心情能夠平靜穩定。好好深呼吸、放鬆、休息、睡覺，調適自己的情緒與正面思考。

能：提昇自我效能感。即便防疫期間，有些事項仍是自己可以掌握的。做運動、健康均衡飲食、安排作息適當轉移，找回自我控制感。

繫：防疫期間可多利用視訊或電話，連結原有生活的社交資源，互相支持安慰。

望：灌注希望。跳開負面思考與不實訊息，保持正向的希望，自我勉勵打氣，對未來仍懷抱希望。

資料來源：台灣精神醫學會、臺灣憂鬱症防治協會

防疫時期的心理照顧指引

EAP種籽關懷員給予同仁心理支持措施指引

1

傳遞正確防疫
資訊與觀念

2

善用諮商媒材協助同
仁梳理潛藏未說的情
緒並給予同理支持

3

因疫期引發不安焦慮
者，可輔導轉介使用
員工協助資源，由專
業人員協助處理

4

利用視訊或電話關
懷在家休養者提供
心理支持

5

營造「溫暖接納」氛
圍，給予因病請假重
返工作崗位同仁適度
關懷



人事處關心您



如您在防疫期間，以上述作法後仍有過度情緒負荷，需要專業協助，可洽詢市府員工協助關懷專線（06-2982492）幫助你

臺南
臺南市政府人事處
Department of Personnel, Tainan City Government

諮詢管道
實在便利

每人時數
4時相助

免費補助
專屬於你

全程保密
實在安心

助
你
找
到
心
的
方
向

您的大小事 我當一回事
EAP員工協助與您一起相挺

員工協助方案
Employee Assistance Program

廣告

員工協助方案【諮商管道5選1】

【專人服務】 洽詢機關內 人事單位	【差勤系統】 請假對話框 連結傳送門	【線上掛號】 EAP員工協助 及福利關懷網	【真人圖書館】	【電話洽詢】 EAP員工協助專線 06-2982492
-------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------	-----------------------------------

個人防護包

因應COVID-19（武漢肺炎）
你也可以這樣做



部分資料來源：永齡健康基金會



健康小館 4款營養食療 給你滿滿免疫力

營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 蕭佩芳營養師



更多食譜

焗烤番茄盅 (1人份)

• 材 料

牛番茄1顆 (約175公克)/馬鈴薯70公克/水煮蛋1/4顆/玉米筍1支
(約10公克)/杏鮑菇 20公克/起司片 1片 (約15公克)/ 橄欖油 適量

調 味 料

鹽 適量/黑胡椒粒 適量/義大利香料 適量



• 營養分析 (1 人份)

熱量195大卡/蛋白質8.5公克/脂肪8.3公克/碳水化合物21.5公克

• 作 法

1. 牛番茄洗淨，切掉尾端，將內餡挖空備用。
2. 馬鈴薯洗淨蒸熟後壓成泥。
3. 雞蛋蒸熟取1/4顆切丁備用。
4. 玉米筍、杏鮑菇洗淨燙熟，瀝乾後切丁備用。
5. 將雞蛋、玉米筍、杏鮑菇、鹽、黑胡椒粒、義大利香料、橄欖油拌入馬鈴薯泥，混合均衡後填入牛番茄中作為內餡。
6. 將起司片蓋於牛番茄上可看到內餡那面。
7. 放入烤箱烤至起司片上色，最後灑上義大利香料即完成。

• 健康特色

依據102-105年國民營養健康狀況變遷調查，蔬菜類及乳品類皆為國人攝取不足的食物類別；本道料理包含蔬菜類的牛番茄、玉米筍、杏鮑菇，蔬菜類含有豐富的膳食纖維、礦物質、維生素、植化素，可促進腸胃蠕動、預防便秘、增加人體抵抗力，建議蔬菜類一日至少吃足三份，一份蔬菜生重為100公克，一顆小小的焗烤番茄盅，一人份蔬菜量即達兩份；而乳品類食物含有豐富的鈣質，選擇使用起司片入菜，運用小技巧增加日常鈣質攝取量，且起司片屬於發酵過的食物，為低乳糖的乳製品，對於有乳糖不耐症的人來說，較不會引起不適，是很好的乳品類來源之一；起司片本身即含有鹹味，可以減少調味料的使用，也是很好的減鹽技巧喔！



健康小館 4款營養食療 給你滿滿免疫力



營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 李季樺營養師

雙菇蔬食燉飯 (1人份)

營養分析		材料		調味料	
熱量	548大卡	白飯	200公克	黑胡椒	適量
蛋白質	18.7公克	杏鮑菇	50公克	義大利香料	適量
脂肪	18.5公克	鮮香菇	30公克		
碳水化合物	76.8公克	玉米筍	30公克		
膳食纖維	7.4公克	洋蔥	40公克		
		豆乾	35公克		
		起司片	1片		
		橄欖油	10cc		
		高湯	500cc		
		(可視口味調整水量)			



作法

- 1.將須要清洗的食材清洗，並分別將洋蔥、豆乾切成小丁；杏鮑菇、鮮香菇切薄片；玉米筍切小段備用(可依個人喜好決定大小)。
- 2.洋蔥先用油炒香後，加入杏鮑菇、鮮香菇及玉米筍拌炒至熟軟後加入高湯，再放入白飯繼續拌炒。
- 3.待飯拌炒至水份收乾後加入起司片及調味料後拌勻即完成。

健康特色

食材中的香菇若經過日曬會提高維生素D含量，維生素D可以幫助鈣質的吸收，對於增加骨骼強健鈣化是非常重要的元素之一；杏鮑菇含有較豐富的蛋白質、膳食纖維及鉀和磷等礦物質，營養價值高，料理容易入味，口感也是非常清爽有咬勁，故被稱為「素食界的鮑魚」，但若有腎臟疾病者要注意菇類的食用。這道料理含有食物六大類中的五大類，是一道均衡的健康料理。家中常有剩餘的飯，不妨試試這道營養低碳又簡單的雙菇蔬食燉飯料理喔！



健康小館 4款營養食療 給你滿滿免疫力

營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 蕭佩芳營養師



更多食譜

薑黃南瓜嫩雞濃湯 (1人份)

• 材 料

雞胸肉 45公克/南瓜 55公克/花椰菜 40公克/洋蔥 50公克/牛奶 240公克/油 2.5公克

調 味 料

薑黃粉 5公克/鹽 適量/黑胡椒粒 適量



• 營養分析 (1人份)

熱量 312.5大卡/蛋白質 20.4公克/脂肪 15公克/碳水化合物 24公克

• 作 法

1. 南瓜洗淨去皮蒸熟後與牛奶打成汁備用。
2. 花椰菜洗淨燙至7分熟備用。
3. 洋蔥洗淨後切丁備用。
4. 雞胸肉洗淨切塊備用。
5. 起油鍋，開小火，將洋蔥炒至微軟後加入雞胸肉拌炒一下，再加入薑黃粉、黑胡椒粒稍微拌炒後加入南瓜牛奶。
6. 開小火慢煮，邊煮邊攪動避免底部燒焦，待微滾後加入花椰菜。
7. 一樣開小火慢煮，邊煮邊攪動避免底部燒焦，待二次滾後即完成。

• 健康特色

成人鈣質每日建議攝取量為1000毫克，牛奶含有豐富的鈣質，一份牛奶為240cc，即可補充240毫克的鈣質，一天兩份奶可滿足每日50%的需求。依據102-105年國民營養健康狀況變遷調查，國人乳品類攝取不足一份比例達8至9成，本道料理即含有一份乳品類，運用小技巧將牛奶入菜，簡單達到一份奶的攝取量，別忘了另一份奶需於其他餐次補足喔！

薑黃含有薑黃素，薑黃素具有抗氧化、降低膽固醇、預防心血管疾病、預防癌症等特性，需要油脂才有助於被人體吸收，本道料理有先將薑黃粉與油一起炒過再進行烹煮以幫助吸收；但有胃病、腸胃容易不適、胃酸逆流的人、孕婦、哺乳媽媽、肝病患者及服用抗凝血劑的人需注意攝取，食用前請先諮詢醫師。



健康小館 4款營養食療 給你滿滿免疫力

營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 陳怡靜營養師



更多食譜

蔬食刈包 (1人份)

• 材 料

刈包皮一份(60公克)/美生菜 15公克/牛番茄30公克/起司片一片(20.8公克)/雞蛋一顆(40公克)/純黑芝麻醬10公克/小黃瓜20公克/蘋果25公克/ 橄欖油3ml

調味料

粗粒黑胡椒 2公克



• 營養分析 (1 人份)

熱量380大卡/蛋白質16.3公克/脂肪15.1公克/碳水化合物39.6公克/
膳食纖維6.5公克

• 作 法

1. 先將美生菜、小黃瓜、蘋果、牛番茄洗淨。
2. 蘋果去皮、小黃瓜、牛番茄切片備用。
3. 雞蛋加油煎熟備用。
4. 美生菜、小黃瓜放入滾水川燙5秒，瀝乾備用。
5. 將刈包皮內依序放入美生菜、純黑芝麻醬、起司片、煎蛋、粗粒黑胡椒、小黃瓜、蘋果、牛番茄即完成。

• 健康特色

刈包是常見的台灣美食，蔬食刈包有別於傳統刈包，除了全穀雜糧類的刈包皮，內餡有蔬菜類的美生菜、小黃瓜與牛番茄，還有豆魚蛋肉類的雞蛋；乳品類的起司片；水果類的蘋果，配上油脂與堅果種子類的純黑芝麻醬，清爽無負擔，只要吃一個蔬食刈包六大類食物就都吃到囉！

國人蔬果普遍攝取不足，蔬食刈包中內含多種蔬果，有滿滿的植化素及膳食纖維，植化素有良好的抗氧化功能，並能提升人體免疫力；而豐富的膳食纖維能預防便秘及避免腸道癌化，對人體健康有很大的幫助喔！

衣

防疫穿衣法

- 1.以穿、脫容易和清洗方便為原則。
- 2.上衣最好是開胸扣鈕或拉鏈，避免「過頭笠」式的 T shirt 和 polo shirt。因為回家脫衣時，可能沾有病毒的衣服會經過口和鼻。
- 3.褲子別穿太緊身，因為除下時較困難，而褲管容易沾有病毒。所以女士亦最好避免太長的裙。如果可以，別用腰帶。因為去洗手間時多了一重接觸，皮帶亦難以清洗。其他飾物，同樣可免則免。男士的領帶，女士的絲巾，是藏菌溫床。戒指、手錶妨礙洗手。如需要手錶，也請收起名貴脆弱款式，改用可清洗的膠帶或金屬帶防水錶。皮革公事包、限購版名牌手袋，也暫時退役，改用容易打理消毒的包包。
- 4.鞋也建議選質地可抵受酒精或消毒劑，防水更好。鞋帶容易藏菌，且要用手觸摸。穿免綁帶鞋較好。大家容易忽略的，是鞋底要防滑。沾了漂白水的鞋底和地板，容易滑倒。
- 5.口罩視身體健康狀況需要配戴，戴帽可減少頭髮沾染病毒，亦減少撥弄頭髮時病毒飛揚。但帽子要每日清洗。即使戴帽，每天回家也要洗頭。
- 6.手套作用不大，因為皮膚不是感染途徑。觸摸物件後，戴了手套也要清洗或消毒。唯一好處是減少手部皮膚直接受消毒用品影響，但需注意是否對橡膠手套過敏。

資料來源：鄭志文-家庭醫生寫週記

住

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

下班回家如何做？

- 1.回到家中摘掉口罩後洗手、消毒
- 2.使用75%酒精擦拭隨身小物，如手機、鑰匙等
- 3.換下外出衣物，即時清洗、保持清潔
- 4.室內保持通風和衛生清潔，避免多人聚會



出門前怎麼準備？

- 1.先測量自己的體溫並評估身體狀況
- 2.準備好一天要的口罩、消毒濕紙巾等

通勤路上如何做？

- 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.大眾運輸工具：儘量隔位分散而坐，建議配戴口罩，避免用手觸摸車上物品

辦公室內如何做？

- 1.坐電梯避免直接接觸按鈕
- 2.維持辦公室清潔與通風
- 3.人與人之間距離保持1公尺以上距離
- 4.保持勤洗手、多飲水，用餐前如廁後按照7步驟嚴格洗手
- 5.接待外來人員雙方配戴口罩

傳閱文件如何做？

傳遞紙質文件前後均需洗手

行

電話消毒如何做？

建議桌機每日以75度酒精擦拭2次，如使用頻繁次數可增加

參加會議如何做？

- 1.配戴口罩，進入會議室前洗手消毒
- 2.以視訊會議替代實體會議，如需召開實體會議，與會人員間隔1公尺以上，配戴口罩，進入會議室前洗手消毒，控制會議時間
- 3.會議結束後場地、辦公用具需進行消毒
- 4.自帶水壺保溫杯

1 常用物品每天加強清潔(如桌椅/門把)

2 盡量避免用手接觸環境(如電梯按鈕)

3 社交場合拱手不握手 避免用手碰觸眼鼻口

4 用肥皂勤洗手

5 辦公室保持空氣流通；若無法保持空氣流通時 人與人須保持1公尺距離 面對面交談15分鐘 可考慮配戴口罩

KEEP CALM & WASH YOUR HANDS

辦公室防疫小撇步

POSITIVE VIBES

KEEP CALM & WASH YOUR HANDS

臺南市政府關心您



行

公務出行如何做？

- 1.車子內部及門把建議每日用75%酒精擦拭一次
- 2.乘坐公務車需配戴口罩，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

外出採購如何做？

- 1.配戴口罩外出，避開密集人群
- 2.與人接觸保持1公尺以上距離，避免在公共場所長時間滯留

用餐時間如何做？

- 1.用餐時，避開交談，不分享飯食
- 2.飯前、飯後要洗手
- 3.建議營養配餐，健康均衡飲食



接收正確防疫訊息

1. 可以加入疾管署「疾管家」Line好友，輸入LineID「@taiwandcdc」，武漢肺炎訊息一把抓，獲取正確防疫訊息。
2. 接獲來源不明或未經證實之疫情或防治措施資訊時，應先查證內容是否屬實，切勿隨意散播、轉傳，避免觸法
3. 「嚴重特殊傳染性肺炎」相關資訊，可參閱疾管署網站 (<https://www.cdc.gov.tw>)

就醫方面如何做

1. 全程配戴外科口罩
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，主動告知旅遊史或居住史

樂

健康防疫更有效 居家運動三妙招

1.伸展或肌力訓練：

如瑜珈、仰臥起坐、伏地挺身、彈力球或彈力帶，或是客廳來回走動、原地扭腰擺臀和家人一起跳舞。

2.利用室內運動器材：

如室內腳踏車或跑步機等來維持身體活動與運動。

3.做做健康操：

可以選擇有趣的親子活動或進行上班族健康操、在家打太極拳、八段錦或從居家的身體活動，如步行、曬衣服、提物、站姿或坐姿等日常活動，強化身體的平衡力、肌力、柔軟度或心肺耐力等，促進健康。

國民健康署針對各個年齡階段設計了身體活動指引，讓大家身體健康動起來，更多資訊可至國民健康署健康九九網站(首頁/找教材/多媒體或手冊)下載使用。

防疫期間，居家主動健身並注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，以更好的健康狀態共同抗擊疫情。

你可能需要的諮詢電話

- 1.全國防疫專線1992
- 2.本府衛生局防疫專線：06-2880180
- 3.口罩問題：1919
- 4.衛福部安心專線：1925
- 5.本府EAP員工協助專線：06-2982492

相關網站資訊

- 1.本府武漢肺炎專區
<https://www.tainan.gov.tw/News.aspx?n=22873&sms=20162>
- 2.本府人事處肺炎防疫專區
<https://personnel.tainan.gov.tw/list.aspx?nsub=Z01100>
- 3.衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>



正向防疫 ~ 從你我做起

正向積極的態度了解即時疫情脈動
穩健做好防疫準備
保持平靜樂觀的心情
並與身邊的人共享正向資訊

- #謝謝所有第一線防疫人員
- #把酒精棉片跟口罩留給需要的人
- #我OK你先領
- #肥皂勤洗手
- #減少用手觸碰眼口鼻
- #不對生病的人貼標籤
- #不傳沒有根據的假消息
- #我們對抗的是病毒
- #沒有人想生病
- #謝謝所有願意配合的你
- #防疫視同作戰 沒有局外人