

# 如何做好自我健康管理



八德榮家 保健組

翁夢璐 護理師

108/11/20



## 大綱

- 呼吸道傳染病
  - 流感
- 腸胃道傳染病
  - 諾羅病毒



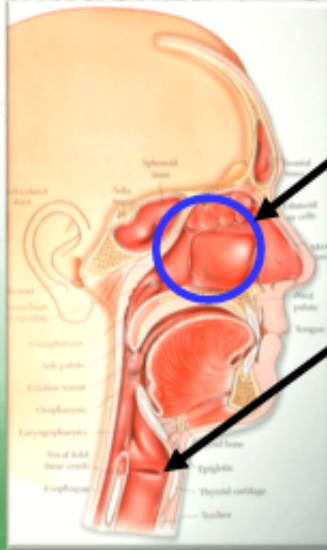
# 大綱

- 呼吸道傳染病
  - 流感
    - ✓ 體溫監測
    - ✓ 洗手
    - ✓ 戴口罩
    - ✓ 按時服藥！多休息！



## 流感不等於感冒

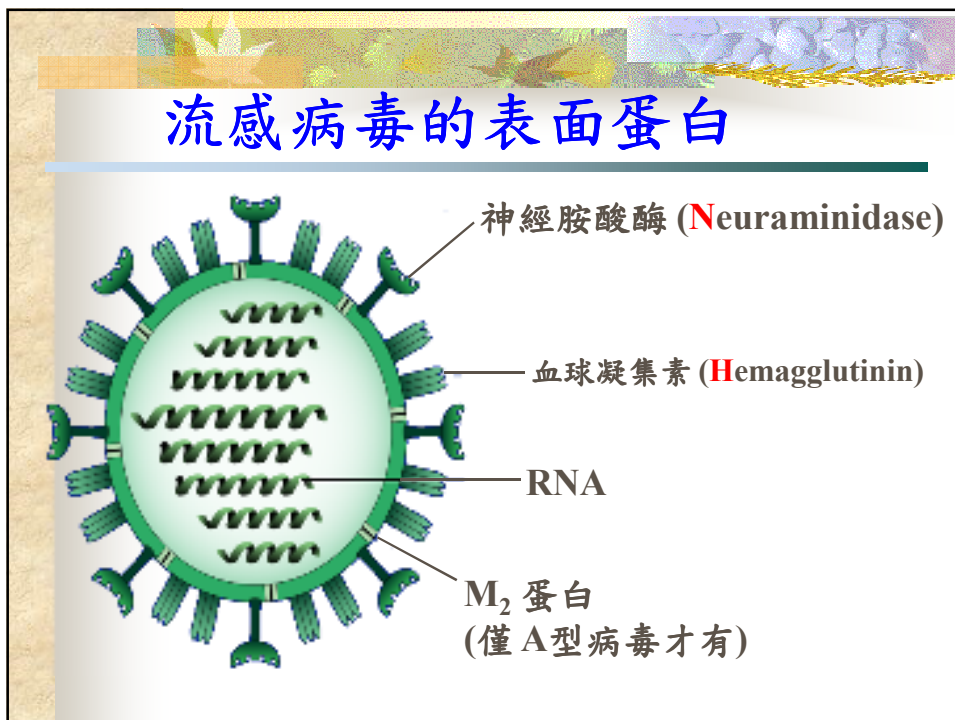
Influenza  $\neq$  common cold



感冒

流感





## 流行性感冒病菌的種類



蘇聯型、亞洲型、  
香港型等

- 是較強的病菌
- 哺乳類動物或鳥類  
都會被廣泛感染
- 容易發生突發性變異，  
因此容易引起普遍性的流感。

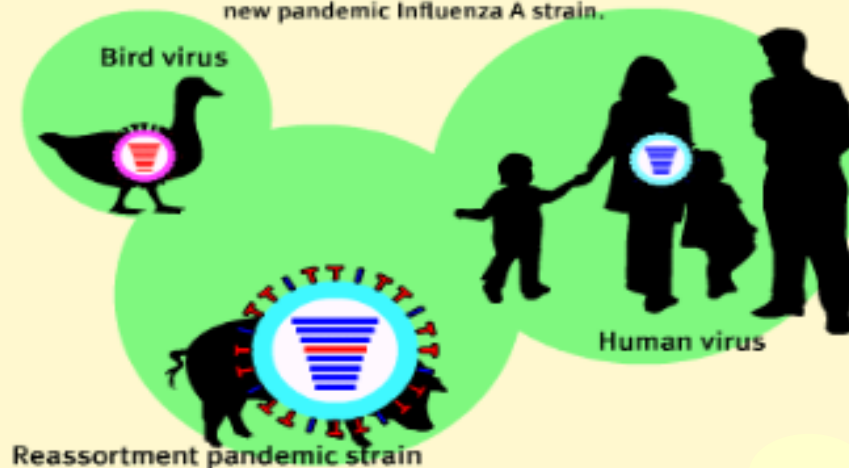


- 只會傳染人類
- 是較弱的病菌



- 只會傳染人類
- 不會發生重大的突變

The swine becomes infected with the bird strain and human strain of Influenza A. When the viruses reproduce, genetic mixing or reassortment may occur, resulting in a potential new pandemic Influenza A strain.



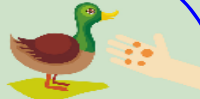
## 杜絕禽流感-6不5要

### 預防新型A型流感

H5N6、H7N9...

# 6不

不  
接觸、不餵食



不購買、不走私  
來源不明禽鳥肉



不  
吃生蛋



不  
去養禽場



不  
野放禽鳥



不  
禽畜混居



## 杜絕禽流感-6不5要

# 5要

要  
熟食 (70°C 以上)



要  
勤洗手



要  
打流感疫苗



要就醫  
(有類流感症狀)



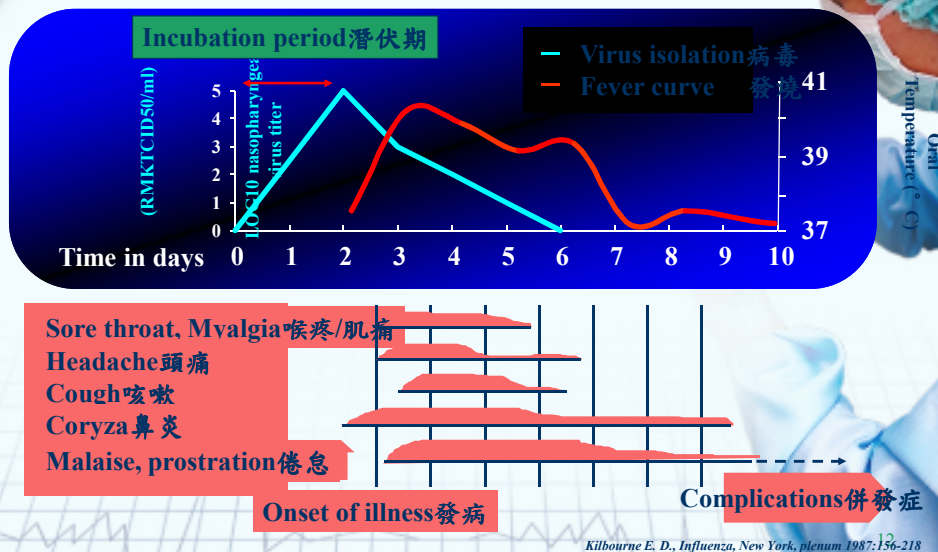
要  
做好防護措施



最近為什麼沒有發燒  
不能去餐廳吃飯？



## 流行性感冒的臨床表現





## 感染管制監測

- 體溫監測機制
  - 住民-每日量二次、員工每日一次-視疫情調整
  - 加強監測-每日量四次：
  - ★ 住院、急診、出國返回家區、呼吸道症狀、發燒等，體溫監測每日四次，並隔離送餐
- 發燒(38度)、咳嗽(慢性咳嗽5天/三週)、腹瀉(3次/日)則通報
- 皮膚監測
- 呼吸道/咳嗽禮節
- 手部衛生



## 誰需要戴口罩

### 建議對象

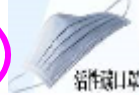
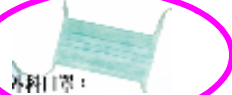
- 有感冒、發燒、咳嗽等呼吸道症狀者
- 海關人員
- 醫護、救護車人員
- 實驗室、禽畜場工作者
- 前往新流感流行區者
- 前往醫院、電影院等密閉、不通風場所者





## 應該戴什麼樣的口罩？

- **一般口罩或紗布口罩**：對6微米以上微粒及飛沫已具有80%以上的阻隔效果，為**健康人**防範新流感一個經濟、實惠又環保的選擇。
- **外科口罩**：對6微米微粒有90%以上的阻隔效果，應每天更換，但破損或髒汙應立即更換，**適用有感冒發燒咳嗽等有呼吸道症狀時、前往醫院電影院等不通風之場所時使用。**
- **活性炭口罩**：可吸附有機氣體及毒性粉塵，**不具殺菌功能**，需費力呼吸或無法吸附異味時應立即更換，**適用於噴漆作業或噴灑農藥時。**
- **N95口罩**：可阻擋95%以上次微米顆粒，呼吸阻抗較高，**不適合一般民眾或呼吸道症狀病患長時間佩戴**，且應避免重複使用



## 戴口罩的四個步驟



## 認識口罩結構

100% 台灣製造



第三層:

親水不織布，可吸收汗水。

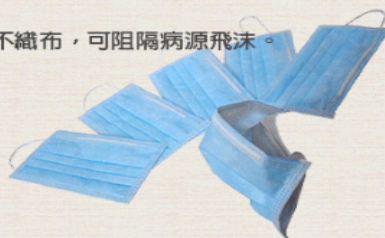
第二層:

特殊濾網，有效阻隔細菌及粉塵。

第一層:

防水不織布，可阻隔病源飛沫。

讓你買的放心  
用得安心



## 口罩正確使用小撇步

一般外科口罩要 **每天替換**，若無法吸附異味時、髒污、潮濕、破損時要立即更換

### 常見NG方式



1 反戴口罩



2 使用超過1天



3 清洗口罩



4 只遮住嘴巴，露出鼻子



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922 防疫達人  
www.facebook.com/TWCCDC



Taiwan CDC LINE

免費疫情專線及傳真專線：1922

漢語



# 手部衛生-洗手



## 在你之前那個按電梯鈕的人可能...



用手遮咳嗽



用手擤鼻涕



或是給小白咕噥咕噥

....然後

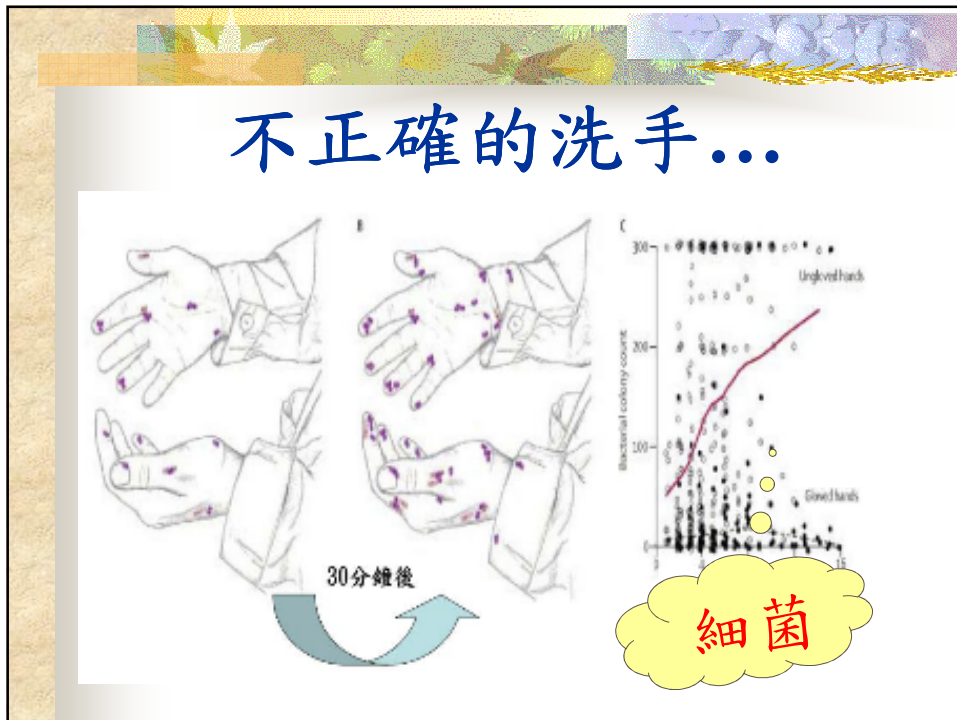


你忘了洗手



就吃下去了啊.啊.啊.啊!!

....多洗手 好嗎?



# 正確乾洗手步驟

取乾洗手液2-3CC  
 依步驟搓揉5次 (約20-30秒)  
 洗手時機：  
 吃東西前、看病前後、上廁所後、擤鼻涕後、打噴嚏後

手心 → 手背 → 指縫 → 指背 → 拇指虎口 → 指尖

選我！選我！選我！  
 完成

## 養成衛生好習慣 預防流感 / 新型A型流感

如何保護自己不被感染？預防小秘訣教給你

 生病戴口罩	 肥皂勤洗手	 保持手部清潔
 均衡健康的飲食	 運動增強抵抗力	 生病在家休息
 避免手部接觸口鼻	<b>就醫分流</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫。</li> <li>● 如有呼吸困難、發紺、意識改變等流感危險徵兆，儘速至大醫院就醫！</li> </ul>	

TAIWAN CDC

## 大綱

### ■ 腸胃道傳染病

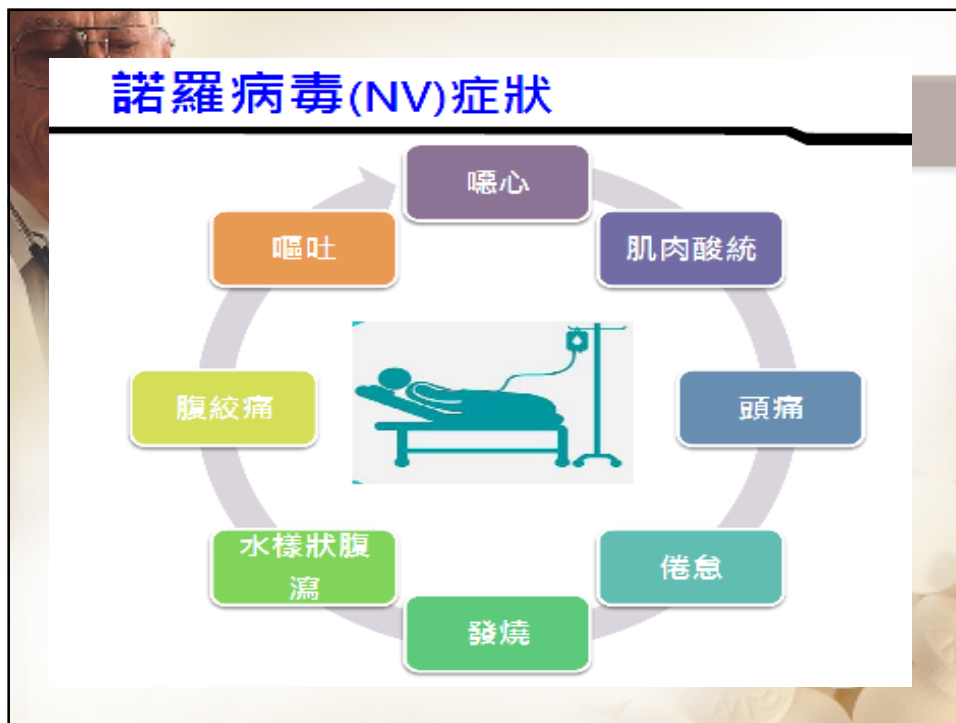
#### ➤ 諾羅病毒

- ✓ 肥皂洗手
- ✓ 飲食衛生
- ✓ 症狀治療
- ✓ 環境消毒



## 腸胃道傳染病

- ◆ 胃腸道感染的致病原包括細菌、病毒和寄生蟲等
- ◆ 有多種不同的病毒可導致病毒性腸胃炎，最常見輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。
- ◆ 台灣諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節**11月到隔年3月間**
- ◆ 諾羅病毒任何年齡層皆可能受到感染。
- ◆ 爆發流行好發於學校、醫院、軍營、收容及安養機構等人口密集機構，但也常發生在餐廳、大型遊輪、宿舍和露營地等地方。



## 諾羅病毒預防方法

- 1 **勤以肥皂水洗手**  
 勤以香、潔肥皂與流動水沖洗，沖淨後用乾毛巾擦乾。  
沖淨後用乾毛巾擦乾
- 2 **徹底煮熟**  
 所有食物(尤其是貝類)應徹底煮熟後食用。
- 3 **環境消毒**  
 在浴室、廁所等處噴灑消毒劑，特別是含有氯的Disinfectant。
- 4 **嘔吐、排泄物處理**  
 避免、避免接觸含有水瀉或嘔吐物(如廁)的污水，下水池，並應及時進行消毒。
- 5 **生病在家休息**  
 病重者應停止上班、上課，並應與同事、同學保持距離，待病癒後再上班、上課。

資料來源：美國「疾病控制與預防中心」(Centers for Disease Control and Prevention)

## 5招擊退病毒性腸胃炎

★ 飲食及環境衛生與安全 - 衛生局中文網

- 1 **勤洗手**  
 勤洗手，勤換衣服。
- 2 **不生食**  
 避免食用未經烹調的蔬菜、肉類及生食水產。
- 3 **不生飲**  
 水開後之飲用熱水。
- 4 **環境衛生**  
 注意環境衛生，必要時可噴灑消毒劑。
- 5 **患者不下班**  
 患病者應停止上班、上課。

衛生局  
衛生局








衛生署疾病管制局

# 謝謝聆聽

## 您今天洗手了嗎？