

**3M** Science.  
Applied to Life.™

3M Taiwan

嚴重特殊傳染性肺炎 (新冠肺炎,  
COVID-19) 防疫手冊



3M EHS & Medical

**Protecting  
& Delivering**  
Safety | Trust | Value

## 目錄

嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 新冠肺炎)簡介.....	1
嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19, 新冠肺炎) .....	2
嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 新冠肺炎)預防.....	3
正確洗手步驟 .....	4
正確手部消毒步驟 .....	5
口罩的使用時機與種類.....	6
醫用口罩正確穿脫步驟.....	7
N95 口罩正確穿脫步驟.....	8
避免前往高風險場所 .....	10
工作場所篇 .....	11
公司管制措施(+CDC Matrix) .....	12
旅遊史、接觸史調查 .....	13
體溫量測.....	14
會議室使用規則 .....	15
座位距離.....	15
工作場所防疫 .....	17
消毒頻率.....	18
廢棄物丟棄(口罩、面紙).....	19
工作場所防疫 .....	20
家庭篇.....	21
該注意消毒、清潔的環境.....	22
居家飲食與清潔 .....	22
75%酒精配製與分裝標示.....	23
如何使用漂白水消毒 .....	24
漂白水使用注意事項 .....	25

居家隔離&檢疫、自主健康管理 .....	26
居家隔離 家庭照護 .....	27
居家檢疫 家庭照護 .....	31
居家檢疫及居家隔離關懷服務中心 .....	33
自主健康管理 居家照護.....	34
慢性病 /長者照護.....	35
學齡兒童照護 .....	36
給孕期中妳 .....	37
外出、旅遊篇 .....	39
出國旅遊注意事項 .....	40
國際旅遊疫情建議等級表.....	41
諮詢旅遊醫學門診 .....	42
必須去疫區時該怎麼辦?.....	43
入境時請主動通報 .....	44
團體旅行解約退費原則.....	45
諮詢窗口 .....	46
常見 Q&A .....	47
疾病管制署宣導影片 .....	50



# 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 新冠肺炎)簡介

## 嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19, 新冠肺炎)

嚴重特殊傳染性肺炎為我國第五類法定傳染病。

### 致病源

新型冠狀病毒(2019-nCoV)，為具有外套膜之 RNA 病毒，外表為圓形，電子顯微鏡下可見類似皇冠的突起因而得名。

### 傳播途徑

可藉由近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物或體液而增加人傳人之感染風險。

### 診斷方式

反轉錄即時聚合酶連鎖反應(RT-PCR)。

### 潛伏期

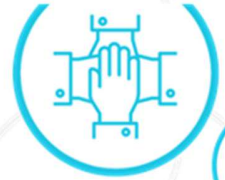
2-12 天(平均 7 天)  
最長為 14 天

### 臨床症狀

目前已知個案症狀之臨床表現為發燒、四肢無力，呼吸道症狀以乾咳為主，有些人可能出現呼吸困難。嚴重時可能進展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等。

### 預防方式

目前未有疫苗可用來預防冠狀病毒感染。預防措施與其他呼吸道感染相同，包括勤洗手、妥善處理口鼻分泌物等，並且儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。



# 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 新冠肺炎)預防

# 正確洗手步驟

清除手上的致病菌，減少其傳播，是預防細菌及病毒傳播最簡單且重要的方法。洗手好時機包括：如廁後、進食前、看病前後、出入共場所後、接觸嬰幼兒前及擤鼻涕後。正確的洗手步驟也是相當重要的一環哦！

**正確勤洗手 保護你我他**

濕洗手40~60秒  
先用水沾濕雙手後，使用肥皂或洗手乳，再進行洗手七步驟：

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！



# 正確手部消毒步驟

★ 使用乾洗手及酒精也是很好手部清潔的方法哦!



正確的消毒步驟，全程需維持 20~30 秒

1a



1. 拱起的手掌中放入一手掌的洗手液 (約 3 ml)，並抹勻全手。

1b

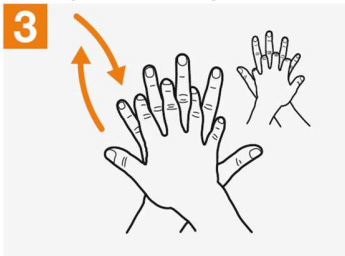


2



2. 掌對掌搓洗。

3



3. 右手掌對左手背，手指交叉搓洗，反之亦然。

4



4. 掌對掌、手指交叉搓洗。

5



5. 手指的指背對著另一手的掌面，兩手交扣搓洗。

6



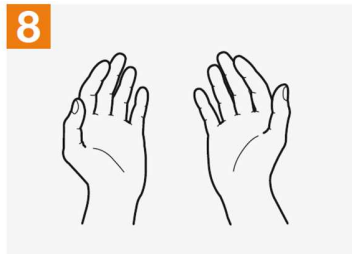
6. 手掌包住左手手指，旋轉式搓洗，反之亦然。

7



7. 左手掌包住右手手指，前後旋轉搓洗，反之亦然。

8



8. 約 20-30 秒，待手乾後，你的手是清潔乾淨的了。



# 口罩的使用時機與種類

一般來說，生病的人配戴口罩，可以避免傳染給其他人，而健康的人配戴口罩則有可能降低被感染的風險。

## ★ 需戴口罩三大時機：



出入醫院時



有發燒或呼吸道症狀時



免疫力較差者

## ★ 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。

2020/1/27

中央流行疫情指揮中心 關心您

衛生福利部疾病管制署 廣告  
TAIWAN CDC

# 醫用口罩正確穿脫步驟

★ 如何正確穿戴醫用平面口罩：

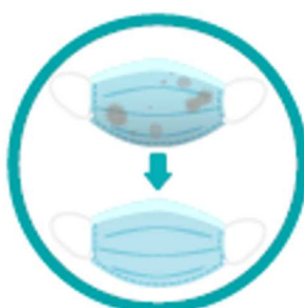


★ 如何正確脫下醫用平面口罩：

衛生福利部疾病管制署 廣告  
TAIWAN CDC



只抓取口罩  
的耳掛



口罩表面  
髒汙勿碰觸



妥當丟棄口  
罩後需洗手

出處：[www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)

# N95 口罩正確穿脫步驟

## ★ N95 口罩(3M 1860/1860S)

### 正確配戴五步驟



1 手捧口罩，指尖位於鼻夾位置，頭帶自由懸垂



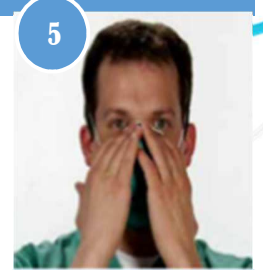
2 使鼻夾朝上，讓口罩扣住下巴



3 將上頭帶戴在後頭頂位置。



4 固定口罩，並將下頭帶戴在頸部、耳朵下方



5 將雙手食指置於金屬鼻夾上方，從鼻夾中部開始，向兩側一邊移動一邊向下按壓鼻夾，塑造鼻樑形狀。

### 密合度檢點



每次佩戴後，必須進行佩戴氣密性檢查：雙手捂住口罩，用力呼氣。注意不要影響口罩在臉部的位罝。若感覺有鼻樑處有氣體洩漏，按照步驟 5. 重新調整鼻夾，若感覺氣體洩漏來自口罩兩側，進一步向腦後方調整頭帶位置。

### 正確脫下三步驟



1 先取頸部頭帶，繞過頭頂摘下。



2 取下頭頂的上方頭帶。



3 只拿取頭帶丟棄至規定的垃圾桶，記得洗手。



丟棄口罩時，請認明貼有此單張之垃圾桶，並使用腳踩方式掀開上蓋，避免手部直接接觸。





# N95 口罩正確穿脫步驟

★ N95 口罩(3M 1870) :

## 正確配戴六步驟

				
<p>將背面朝上至於手掌，打開上下兩部分，以形成碗狀</p>	<p>確保上下兩部分完成展開</p>	<p>一手持面罩將背面朝向臉部，將口罩底部保持在下巴下方</p>	<p>將上頭帶置於後頭頂位置固定住口罩，並將下頭帶置於頸部及耳朵下</p>	<p>調整頂部和底部兩部分以使其舒適貼合，並確保面罩沒有折疊</p>

## 密合度測試

		<p>每次佩戴後，必須進行佩戴氣密性檢查：雙手捂住口罩，用力呼氣。注意不要影響口罩在臉部的位。若感覺有鼻樑處有氣體洩漏，按照步驟 6. 重新調整鼻夾，若感覺氣體洩漏來自口罩兩側，進一步向腦後方調整頭帶位置</p>
<p>用雙手將鼻夾塑造成鼻子的形狀，以確保緊密貼合</p>		

## 正確脫下三步驟

<p>用雙手將鼻夾塑造成鼻子的形狀，以確保緊密貼合</p>			
	<p>先取頸部下方頭帶，將頭帶繞過頭頂摘下</p>	<p>取下頭頂的上方頭帶</p>	<p>只拿取頭帶，丟至規定垃圾桶，記得洗手</p>

# 避免前往高風險場所

## ★ 機場、長程飛機：

由於長時間處在密閉空間，且非特定的人多，感染風險高。

## ★ 疫區：

由於疫區疫情狀況相對嚴重，應避免前往以降低感染風險。

## ★ 大型活動：

集會活動通常人潮擁擠，長時間且近距離接觸，具有高度傳播風險。

## ★ 多人近距離吃飯：

可能增加直接或間接接觸到含有病毒的飛沫或體液。

## ★ 醫療院所：

在疫情期間盡量減少陪病、探病等進出醫療院所的次數。





# 工作場所篇

# 公司管制措施

## ★ 管制措施矩陣

管制措施	員工	辦公室員工(台北, 台中)	辦公室員工(廠區)	產線員工	合約員工	外包人員	訪客(3M員工)	訪客(非3M員工)	承攬商
旅遊史調查	2	2	2	2	2	2	2	2	2
量測體溫	2	2	2	2	2	2	2	2	2
消毒雙手	2	2	2	2	2	2	2	2	2
配戴醫療口罩	4	4	4	4	4	2	2	2	2
記錄體溫	3	3	3	3	3	3	3	2	2
暫停大型會議	3	3	3	3	3	3	3	3	3
最小工作距離	3	3	3	3	3	3	3	3	3
工作地點分流	NA	NA	3	NA	3	3	NA	NA	NA
工作時間分流	3	3	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
在家工作	3	3	3	NA	NA	NA	NA	NA	NA

❖ 管制措施會隨流行病威脅等級公告，最新要求請見每日控制措施資訊更新

## ★ 流行病威脅等級

0 級	1 級	2 級	3 級	4 級
●境內無人傳人紀錄，可能有鳥類或其他動物感染	●境內僅有極少量人傳人紀錄	●境內有部份人傳人紀錄(小型群眾傳染)	●境內有證據顯示廣泛傳播(大型或多組群聚傳染) -以及- ●城市內部份人傳人散播	●境內持續增加的人傳人傳播-以及- ●超過二個以上國家或區域內多起人傳人群聚感染

## ★ COVID-19 症狀控制矩陣

受管制的對象員工	無症狀	有症狀
自旅遊警示三級國家入境	🏠 📞 🌡️ ❤️	🏠 📞 🌡️ 📞 ❤️
小三通入境	🏠 📞 🌡️ ❤️	🏠 📞 🌡️ 📞 ❤️
自旅遊警示一、二級國家入境	📶 📞 🌡️	🏠 📞 🌡️ 📞
與旅遊警示第三級入境或轉機人員有接觸	📶 📞 🌡️	🏠 📞 🌡️ 📞
與確診病例有接觸	🏠 📞 🌡️	📞 🏠 📶

🏠 居家隔離 14 天

🌡️ 每日早晚量測體溫

🏠 居家檢疫 14 天

📞 撥打防疫專線 1922

📶 自我健康管理 14 天

🏠 📶 送指定醫療院所

📞 配戴口罩

📶 📶 每日追蹤員工健康狀況

## 旅遊史、接觸史調查

### ★ 每人每周填寫員工自主健康聲明書

員工旅遊史調查QR Code

			
台北台中大園	觀音	楊梅	台南



## 體溫量測

為保護員工及預防病毒傳播，參考國內疾管署公告防疫措施及辦法，針對 3M 同仁及駐廠工作人員提升控管措施如下：

### ★ 進入公司/工廠體溫量測

所有進入 3M 辦公室或廠區之同仁、訪客、廠商皆可能因為疫情等級不同而被要求在入口處量測體溫，體溫量測的時機點由 IMT 共同決定，執行方法如下：

- 所有 3M 同仁及駐廠人員每次進入辦公大樓及工廠廠區前可能按疫情等級要求量測體溫，體溫過高(額溫超過攝氏 37.5 度或耳溫超過攝氏 38 度)者應前往合約醫院就醫，合約醫院名單及請假規定按嚴重特殊傳染性肺炎(新型冠狀病毒)防疫體溫量測結果通知及建議書規定要求實施。
- 未有發燒症狀之同仁及駐廠人員得以進入公司/工廠。
- 非屬 3M 員工或駐廠人員應於每次進入 3M 辦公室或廠區填寫旅遊及接觸史並量測體溫，若有體溫過高、確診病例接觸史、或者自旅遊疫情等級第三級入境未滿十四日者不得進入公司/工廠。

## 會議室使用規則

- ★ 所有非 3M 訪客僅能使用各區指定會議室
- ★ 會議室配備消毒酒精及擦手紙，使用完畢應通知清潔人員進行消毒。
- ★ 人員入座應按座位距離規則就座。
- ★ 如要使用非指定會議室，應由 Incident Management Team 或其代理人同意，使用完畢應立即通知清潔人員消毒。

## 座位距離

- ★ 小型會議室、休息區與座位(原容納 1-6 人): 管制容量 3 人

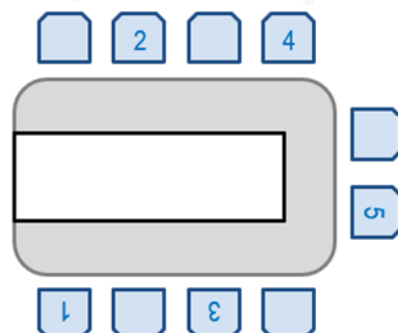
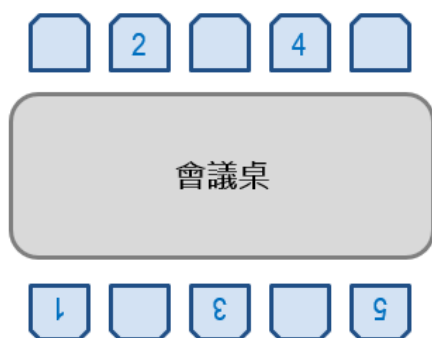
範例 1 :



範例 2 :

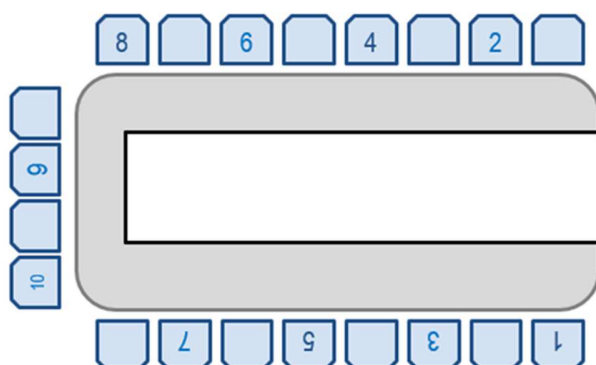


★ 中型會議室、休息區與座位(原容納 7-10 人): 管制容量 5 人

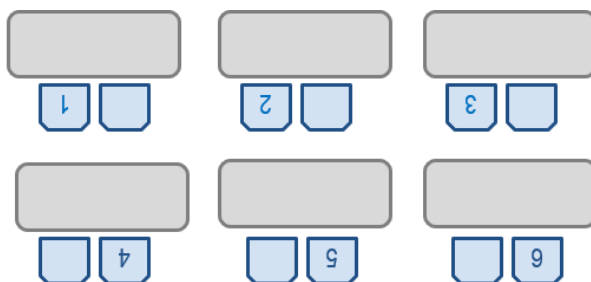


★ 大型會議室(原容納 11-20 人): 管制容量為 10 人

範例 1 :



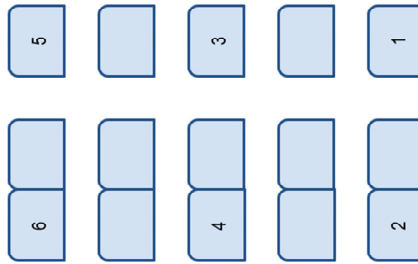
範例 2 :



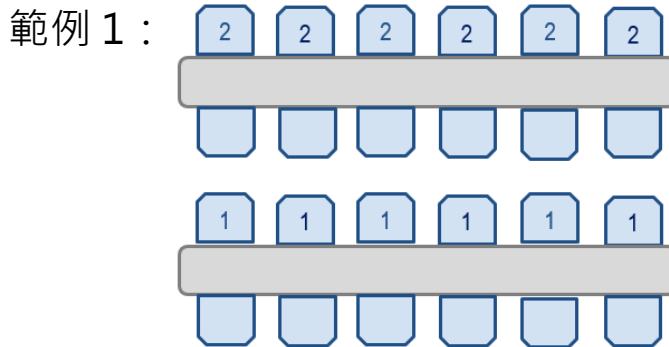
★ 視聽室、演講廳(原容納 20 人以上)



**3M** Science.  
Applied to Life.™  
★ 交通車座位



★ 餐廳座位



## 工作場所防疫

★ 常用物品每日加強清潔，如桌面、椅子扶把、電話、鍵盤、影印機、門把、電源開關、白板筆、白板擦、遙控器、水龍頭、電梯按鈕、機台按鈕。




- ★ 咳嗽時摀住口鼻才衛生
- ★ 拱手揮手不握手，有禮更健康
- ★ 多利用線上會議或通訊軟體進行公務討論
- ★ 當辦公室、會議室、休息區、交接區，空間無法保持空氣流通，且接觸距離小於一公尺，面對面交談超過 15 分鐘，可以考慮配戴口罩。
- ★ 勤洗手
- ★ 下班回家先洗手換衣服，避免汙染

## 消毒頻率

區域	消毒頻率		備註
	0,1,2 級	3,4 級	
大廳櫃台	2 次/每日	4 次/每日	電話、電燈/電源開關、櫃檯桌面
茶水間/員工休息室/產線休息室	1 次/每日	2 次/每日	桌面、冰箱、飲水機、咖啡機、收納櫃門把、微波爐、電燈/電源開關
對外會議室	2 次/每日	不開放	白板筆、遙控器、椅子扶把、電話、電燈/電源開關、板擦
對內會議室	1 次/每日	2 次/每日	
隔離會議室	每次使用後	每次使用後	
辦公室	1 次/每日	2 次/每日	桌面、櫃面、電燈/電源開關、印表機面板、護貝機面板
出入口	2 次/每日	4 次/每日	門把、電燈/電源開關及扶手
洗手間	2 次/每日	4 次/每日	水龍頭、衛生間門把、馬桶沖水按鈕
貨梯/菜梯	2 次/每日	4 次/每日	電梯按鈕
醫務室	每日	2 次/每日	地板、桌面
餐廳	1 次/每日	2 次/每日	餐桌、餐椅、地面、餐具

# 廢棄物丟棄(口罩、面紙)

## 口罩/衛生紙廢棄物標籤

廢棄物名稱: 一般事業廢棄物	<p>限丟口罩、擦拭過鼻水(涕)/口水/痰之衛生紙</p> 
事業名稱: 台灣明尼蘇達礦業製造股份有限公司楊梅廠	
貯存日期: 2020 / 03 / 04	
產出單位(位置): 楊梅廠一廠大廳	
清除機構名稱: 達清環保企業股份有限公司	
備註: 接觸者請戴手套及配戴口罩!	

### ★ 楊梅廠:

1. 一廠大門口
2. 一廠往天橋出口
3. P1 打卡處
4. 二廠 P5 門口
5. 三廠打卡處
6. 地下室門口
7. SIC 大門口

### ★ 大園廠:

1. 警衛室
2. 出貨組
3. 二樓辦公室
4. 區域組
5. 收貨組

### ★ 台北辦公室:

1. 各樓層茶水間垃圾桶

### ★ 觀音廠一廠:

1. 一樓產線打卡處
2. 一樓辦公室打卡處
3. 一樓宿舍大廳管制門口

### ★ 觀音二廠:

1. 一樓警衛室打卡處
2. 一樓辦公室打卡處

### ★ 台南廠:

1. 一樓大廳
2. 一樓休息室
3. 一樓廢棄物處理區
4. 二樓餐廳
5. 二樓醫護室
6. 二樓休息室



# 工作場所防疫

## 防疫 8 要點

1 洗手、消毒



2 量體溫



3 體溫合格  
得貼紙一枚；  
不合格者，請  
就醫並返家休息



4 一線人員/  
生病/類感冒症狀，  
請戴口罩!!



5 開會/交談時  
請保持一公尺



6 密閉空間  
吃飯脫罩不交談



7 環境  
清潔消毒



8 填寫自主  
健康聲明單



# 家庭篇





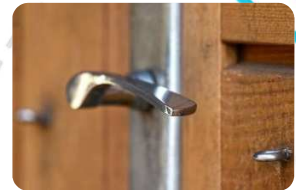
# 該注意消毒、清潔的環境

## ★ 電梯

電梯為密閉空間，如有感染者打噴嚏或咳嗽，很容易造成飛沫傳染；電梯按鈕，也可能殘留病毒，為造成間接接觸傳播之一。

## ★ 門把、扶手、開關等

門把、扶手、開關等亦為社區大樓公共區域內經常接觸之物品表面，應定期進行清潔消毒。



## ★ 電梯防疫 5 招式



1. 增加電梯按鈕消毒次數
2. 按樓層時可用面紙隔開，手不直接去碰觸
3. 搭完電梯後要洗手 (手部避免接觸眼口鼻)
4. 樓層較低用爬樓梯代替坐電梯
5. 落實出門戴口罩

## ★ 消毒步驟

住家或辦公大樓的電梯、門把、扶手可用稀釋的漂白水或是 75% 以上濃度的酒精進行消毒，建議至少 1 天消毒 1 次以上。

# 居家飲食與清潔

依據衛福部疾管署對新型冠狀病毒現階段的研究，存在於環境中的病毒在 56 °C 且維持超過 30 分鐘的時間長度下，可以有效被殺滅。

## ★ 碗筷、馬克杯

餐盤、碗筷、馬克杯...等餐具應務必使用洗碗精及高溫殺菌消毒。冠狀病毒確實無法在高溫環境存活。

### ★ 常用抹布及毛巾

其他如居家清掃後的抹布、常使用的毛巾等，亦可利用滾煮方式或以漂白水浸泡達到消毒作用。

### ★ 飲用水及食物



WHO 說明，即使在疫情爆發地區，只要有煮熟、端盛時留意環境清潔，食用肉類的確也是安全的。

※ 溫馨小提醒：盡量少吃生食，肉類多經高溫烹煮後食用。



## 75%酒精配製與分裝標示

**TTL 台灣菸酒公司**

### 消毒酒精自製小撇步

方法 **1** **4酒1水比例法**  
將95%酒精和水，用4:1的比例調製即可

75%酒精液  
在家製作超方便！

方法 **2** **100ml 75%酒精調配法**  
將79ml的95%酒精加水稀釋到100ml即可

▲高度易燃，應遠離火源、火花、火焰  
▲刺激眼睛、皮膚、呼吸系統，應置於陰涼且通風良好處，並緊蓋容器

### 瓶身清楚標示

### GHS圖示、名稱、警示語

酒精 75%  
Ethanol

防疫期間  
清潔專用

1. 高度易燃，請遠離火源及火花  
2. 避免接觸眼睛、皮膚及衣物  
3. 請置於兒童不易拿取之處

\*非賣品 嚴禁銷售\*

3M TAIWAN 真心芯

出處:台灣菸酒股份有限公司 <https://www.ttl.com.tw/newStyle/newStyle.aspx?sn=404>

# 如何使用漂白水消毒

## ★ 因應新型冠狀病毒該如何消毒，疾管署建議

出處 <https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/B5ttQxRgFUZIRFPS1dRliw>

### 一般的環境(如家具、廚房)

- 以1：100的稀釋5%漂白水 ( 500 ppm )：
- 方法一、10cc漂白水(免洗湯匙0.5瓢)+1公升清水
- 方法二、100cc漂白水(免洗湯匙5瓢)+10公升清水(8瓶大瓶寶特瓶)

### 浴室或馬桶表面

- 以1：10的稀釋5%漂白水 ( 5000 ppm )：
- 方法一、10cc漂白水(免洗湯匙0.5瓢)+100cc清水
- 方法二、100cc漂白水(免洗湯匙5瓢)+1公升清水

## 自己調配消毒水 啦啦，好簡單



消滅對象：細菌、真菌、病毒



用途：一般環境、物品消毒



材料：  
市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm  
稀釋倍數：100倍



稀釋方法：

小量：10cc漂白水  
+1公升清水中



大量：100cc漂白水  
+10公升清水中



當天配製好要標示日期名稱  
未使用完在24小時後應丟棄喔！

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

### 溫馨提醒：

免洗湯匙一瓢約為 20cc  
大瓶寶特瓶一罐約 1250cc

溫馨提醒：經稀釋的漂白水，存放時間越長，分解量越多，殺菌能力便會降低，所以最好在 24 小時內用完

# 漂白水使用注意事項

## 使用次氯酸鈉水溶液 有什麼**注意事項**

漂白水濃度超過幾百 ppm 的話，  
使用操作時要非常小心！

- 會刺激皮膚、眼睛和口鼻，接觸太久會灼傷
- 不小心喝進去的話，可能出現噁心、嘔吐的症狀，甚至胃部灼傷
- 會腐蝕金屬，破壞有機分子，讓衣物的布料褪色
- 操作時戴塑膠手套，最好也戴口罩



### ！ 不小心被潑濺到、沾到要怎麼辦？

- ① 記得把沾到的部位的衣物脫掉
  - ② 以冷水沖洗沾到的地方 10-15 分鐘
- ➡ 被灼傷很嚴重的話要去看醫生，讓專業醫療人員處理

### 🚫 漂白水裡頭不能加入的東西

大量酸性物質使次氯酸鈉分解產生刺鼻、有毒的氯氣

廁所清潔用鹽酸

bis(chloromethyl) ether  
可能會產生二氯甲基醚<sup>1</sup> 1級致癌物

醛類物質

季銨鹽類的清潔產品

熱水

產生揮發性的氯胺類分子，刺激呼吸道

次氯酸鈉在高溫下，有機會產生氯仿<sup>2B</sup> 2B級致癌物

### 🕒 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

溫馨提醒：

分裝瓶務必清楚標示

# 居家隔離&檢疫、自主健康管理

## 具感染風險民眾追蹤管理機制

資料更新日期 2020/3/19

介入措施	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具國外旅遊史者	對象1.申請赴港澳獲准者 對象2.通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者 對象3.社區監測通報採檢個案 對象4.3/19前具「國際旅遊疫情建議等級」 <b>第一級及第二級</b> 國家旅遊史者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局/ 里長或里幹事	衛生主管機關
方式	居家隔離14天 主動監測1天2次	居家檢疫14天 主動監測1天1~2次	自主健康管理14天
配合事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生主管機關開立「居家隔離通知書」</li> <li>衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況</li> <li><b>隔離期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具</b></li> <li><b>有症狀者由衛生主管機關安排就醫</b></li> <li>如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主管機關開立「<b>旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書</b>」，配戴口罩返家檢疫。</li> <li>里長或里幹事進行健康關懷14天，每日撥打電話詢問健康狀況並記錄「<b>健康關懷紀錄表</b>」。</li> <li><b>檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。</b></li> <li><b>有症狀者將送指定醫療機構採檢送驗，衛生主管機關加入主動監測。</b></li> <li>如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>無症狀者</b>：儘量避免出入公共場所，如需外出應全程配戴外科口罩；勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節；每日早/晚各量體溫一次。</li> <li><b>有發燒或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀、身體不適者</b>：確實配戴外科口罩，儘速就醫，且不得搭乘大眾交通運輸工具；就醫時主動告知接觸史、旅遊史、職業暴露及身邊是否有其他人有類似症狀；返家後亦應配戴口罩避免外出，與他人交談時應保持1公尺以上距離。</li> <li>如就醫後經醫院安排採檢，返家後於接獲檢驗結果前，應留在家中不可外出。</li> <li><b>醫療院所工作人員暫勿至醫療院所上班。</b></li> </ul>
法令依據	§ 傳染病防治法第48條 § 制定嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第15條第1項	§ 傳染病防治法第58條 § 制定嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第15條第2項	§ 傳染病防治法第48條、第58條 § 傳染病防治法第67條、第69條

中央流行疫情指揮中心 關心您



www.cdc.gov.tw

疫情通報及諮詢專線：1922

出處：衛生福利部 疾病管制署網站 (<https://www.cdc.gov.tw>)。

# 居家隔離 家庭照護

需要居家隔離的人基本上就是跟確診的病例有所接觸，所以一旦有症狀務必撥打 1922 或跟衛生局聯絡到適當地點就醫

## ★ 須居家隔離了，我該怎麼辦？

收到通知需進行居家 / 個別隔離，需遵守以下隔離規定：

1. 留在家中(或衛生局指定範圍內)，禁止外出，亦不得出境或出國。
2. 如您是在家居家隔離，應儘量與家人分開居住，您的共同生活者須與您一同採取適當防護措施(佩戴外科口罩與良好衛生習慣)，並儘可能保持 1 公尺以上距離。
3. 請於隔離期間，每日早/晚各量體溫一次、詳實記錄體溫及健康狀況，主動通報地方衛生局/所；地方衛生局/所應主動追蹤其早晚體溫紀錄。
4. 請維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手並澈底洗淨。
5. 若有發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀或其他任何身體不適，應主動與本通知書填發人聯繫，由填發單位安排就醫，並應全程佩戴口罩及採取適當防護措施，且禁止搭乘大眾運輸工具就醫。

出處：疾管署個案接觸者居家隔離通知 <https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/J2kpDGSzvBVJJUYjK1dNhQ>

## ★ 居家隔離該準備什麼東西？

- 1. 醫用或外科口罩:**  
限同一個人使用，應定期更換，檢查有無破損，配戴是否有密合。
- 2. 帶蓋垃圾桶、密封垃圾袋**  
放在隔離者的房間，用來裝沾染隔離者飛沫等分泌物的垃圾。若沒有密封垃圾袋，也可用膠帶輔助，確保污水不滲漏為原則。
- 3. 一次性濕巾**  
沾酒精或消毒水進行消毒;可用抹布代替，但每次用完都要消毒。
- 4. 一次性塑膠手套、防護衣**  
處理患者分泌物、清潔消毒、清洗可能被污染的衣物時，都要使用一次性塑膠手套、穿防護衣（如一次性塑料圍裙）。進行居家環境清潔或消毒時，也可戴上。  
一次性塑膠手套能隔絕病毒，減少雙手的磨損、避免病毒經手部微小傷口滲透。如果數量不夠，可藉助厚質手套，但需徹底消毒再使用。
- 5. 含次氯酸鈉 5%以上的漂白水、75%消毒酒精**
- 6. 體溫計**
- 7. 洗碗精、洗衣精**
- 8. 肥皂、洗手液或酒精乾洗手液**  
洗手時機：吃東西前、接觸病人前後、上廁所後、擤鼻涕/咳嗽/打噴嚏後等。
- 9. 每人一套獨用的毛巾浴巾、床上用品**
- 10. 每人一套獨用的水杯、碗筷等餐具**
- 11. 個人娛樂用品**
- 12. 充足的水和食物**
- 13. 如果在居家隔離期間難以出門補充物資，可準備罐頭、泡麵、冷凍蔬菜等容易儲存的食物。**

參考出處 2: 家人傳染怎防？抗武漢肺炎 居家隔離.物品做法看這裡

## ★ 如何防止居家隔離者同住家人遭感染？

同住一室的家人之間傳染風險高，做好居家隔離才能既照顧好隔離者、又不讓家人受傳染。在照護過程中，需要注意：

### 1. 隔離者或病人，這些東西最好獨享

- ➡ 居家環境舒適，應保持房間暖和、乾淨、通風。最好能單獨享有一個睡房、浴室和衛生間，並在家裏儘量減少走動範圍。若沒有單獨睡房，不得不與家人共用，則最好相互保持 1 米以上的距離；若要共用衛浴或其它空間，也要保持共用空間經常進行通風和消毒。
- ➡ 隔離者必須獨用碗筷、杯子等餐具，毛巾、浴巾、床單等洗浴和床上用品。家裏的其他人，也絕對不可共用餐具和洗浴用品。

### 2. 雙方共處時都要戴口罩

- ➡ 當兩人同在一個房間時，都應戴上口罩。注意保持口罩和面部的密合，手不要碰觸口罩表面。口罩如果濕了或被分泌物弄髒，應該立刻更換。

### 3. 處理分泌物時，需要更多防護措施

- ➡ 處理病人的分泌物比普通接觸更容易傳播病毒。像病人的痰液、嘔吐物等，因此在收拾清理時，至少應戴上口罩、手套，穿一次性防護衣(如塑料圍裙)。

### 4. 將垃圾密封好，避免滲漏

- ➡ 照護病人期間使用的一次性手套、紙巾、口罩或其它可能受污染的廢棄物品，都要放到密封的垃圾袋中，封好袋口，再放入帶蓋的垃圾桶裏。
- ➡ 需要注意的是，垃圾袋的封口處可能因為擠壓使污水漏出甚至噴濺，造成病毒傳播。因此垃圾袋不要裝得太滿，丟垃圾時也要避免垃圾掉落或垃圾袋破損





## 5. 居家清潔消毒，消毒液濃度、水溫很重要

- 居家時常接觸的物品如手機、門把、水龍頭、鍵盤等物，為避免新型冠狀病毒留存，「消毒」是重要一環。無論是居家環境，還是換洗的衣物、用過的碗筷，都需要經過合理消毒，殺死病毒。
- 每天至少清潔消毒一遍房間。而家裏經常觸碰的物品或傢具表面，比如門把手、床頭桌、床框、衣櫃等等，更要頻繁用稀釋的漂白水或酒精擦拭。
- 如果隔離者不得已需共同使用家具或者衛浴設備，請每日三次以漂白水消毒一般的環境。如家具、廚房，消毒可以用 1：100 的稀釋漂白水（500 ppm）；浴室或馬桶表面則應使用 1：10 的稀釋漂白水（5000 ppm）消毒。消毒應使用當天泡製的漂白水。室內空氣則需靠良好的通風以維持空氣清潔。和家人共用衛生間，當隔離者用完後，最好把身體接觸過的地方，譬如馬桶座、馬桶蓋、水龍頭、水池邊緣等地方，用消毒濕巾擦拭。
- 平時脫下的衣服、用過的毛巾、浴巾和床單，可用洗衣精或肥皂手洗。美國疾控中心（CDC）建議，可能污染的衣物最好分開單獨洗。
- 洗完之後，需將衣物徹底烘乾或晾乾，再收起來。若用洗衣機洗，用完後也要打開洗衣機門，以防內部環境潮濕讓細菌滋生。
- 用過的碗筷等餐具，應務必使用洗碗精及高溫殺菌消毒。以熱水浸泡消毒後，然後徹底晾乾。不僅如此，準備食物和洗碗的區域也要分開，避免食物受污染。

出處 1: 衛生福利部 疾病管制署網站 (<https://www.cdc.gov.tw>)。

出處 2: 中韓義伊返台居家隔離檢疫者該怎做？家人防護須知這幾件事

出處 3: 家人傳染如何防？抗武漢肺炎 居家隔離這樣做

# 居家檢疫 家庭照護

對於自政府公告之流行地區旅遊後返台的民眾，入境後須實施居家檢疫，以掌握及追蹤其民眾之健康狀況。

## ★ 入境返家

居家檢疫者以盡速返家為原則，返家不得搭乘大眾運輸，需由親友接送或搭乘交通部提供居家檢疫者點對點交通服務(機場排班計程車、租賃車)

詳細參考：<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/GllmlkJm5EdYs81Juy8j0w>

## ★ 居家檢疫期間應遵守事項

1. 返家後，居家檢疫者須隨時戴口罩，留在家中或指定場所不能外出。村里長或里幹事將每日進行健康關懷，如經關懷有症狀者，衛生單位即會介入並安排就醫。
2. 應落實防疫中心之要求(見下頁)。
3. 返國後如出現疑似症狀，可撥打免付費 1922(或 0800-001922)，依指示戴口罩儘速就醫。

出處：衛生福利部 疾病管制署網站 (<https://www.cdc.gov.tw>)。

★ 居家隔離/檢疫當事人、同住者注意事項

**我正在  
居家隔離／居家檢疫  
我該怎麼做？**

- ◆隨時配戴口罩，待在家中不得外出。
- ◆和同住者保持1公尺以上距離，減少接觸（例如：同桌用餐）
- ◆咳嗽或打噴嚏時，口罩不可拿下，或用衛生紙遮住口鼻。接觸到呼吸道分泌物後應用肥皂洗手。
- ◆每日早晚各量一次體溫，詳實記錄體溫與健康狀況，並如實回報負責人員。
- ◆出現不適症狀立刻通知居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。禁止自行搭乘大眾交通運輸工具就醫。

中央流行疫情指揮中心

2020/2/10

**我的同住者正在  
居家隔離／居家檢疫  
我該怎麼做？**

- ◆和居家隔離／檢疫者保持1公尺以上距離，減少接觸（例如：同桌用餐）。
- ◆盡量配戴口罩。
- ◆肥皂勤洗手。觸摸眼口鼻前應先洗手。
- ◆出現不適症狀立刻通知居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。

中央流行疫情指揮中心

2020/2/10

出處：中央流行疫情指揮中心

## 居家檢疫及居家隔離關懷服務中心

縣市	服務專線
1.台北市	1999
2.新北市	8953-5599 #1520
3.基隆市	02-24252119 #206 · 207 · 208
4.宜蘭縣	03-9357011
5.連江縣	1999
6.金門縣	082-330751 或 330697
7.桃園市	03-3326239 或 0800-033355
8.新竹縣	03-5511287
9.新竹市	1999 或 03-5266016 或 03-5216121 #304 · 502
10.苗栗縣	037-559520
11.台中市	04-22289111 #21696~21698
12.彰化縣	04-7531366
13.南投縣	049-2220904
14.雲林縣	05-5345811
15.嘉義縣	05-3621150
16.嘉義市	05-2341150
17.台南市	06-2880180
18.高雄市	07-7230250
19.屏東縣	08-7326008
20.澎湖縣	1999
21.花蓮縣	1999 或 03-8226975
22.台東縣	0926-180183 或 0975-288155

最後更新日期；2020/3/4

出處：衛生福利部 疾病管制署網站 [https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/XRPe-3X\\_vQ0BmYLrvwruSw](https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/XRPe-3X_vQ0BmYLrvwruSw)

# 自主健康管理 居家照護

對於自旅遊疫情建議等級第一第二級國家入境者、社區監測採集對象、通報個案解除隔離者等，須實施自主健康管理。

## ★ 自主健康管理須知

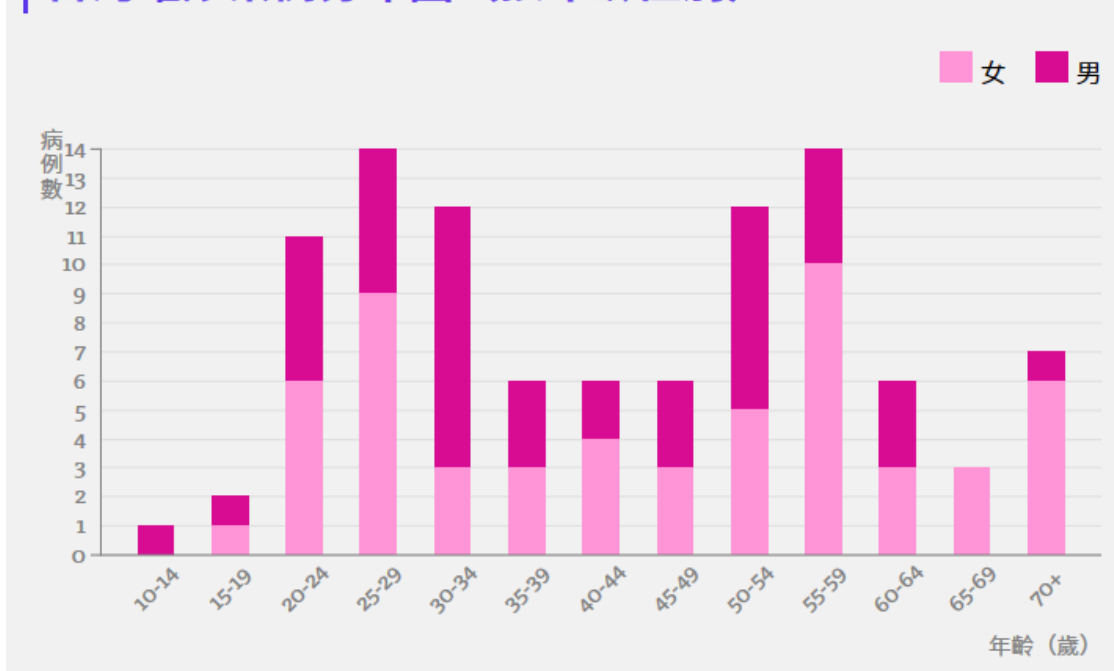
1. 維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手及澈底洗淨。
2. 於自主健康管理期間，每日早/晚各量體溫一次、詳實記錄體溫及活動史。
3. 如沒有出現任何症狀，可正常生活，但應儘量避免出入公共場所，外出時，請一定嚴格遵守全程佩戴外科口罩。
4. 如出現發燒、呼吸道症狀或有身體不適，請確實佩戴外科口罩，儘速就醫。就醫時，並應主動告知醫師接觸史、旅遊史、居住史、職業暴露、以及身邊是否有其他人有類似的症狀。
5. 生病期間應於家中休養，並佩戴外科口罩、避免外出。當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。
6. 生病期間，與他人交談時，除戴上外科口罩外，儘可能保持 1 公尺以上距離。

出處：疾管署表單-防範武漢肺炎 自主健康管理須知

<https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/J2kpDGSzvBVJJUYjK1dNhQ>

# 慢性病 / 長者照護

台灣確診案例分布圖 (按年齡性別)



圖表出處: <https://www.twreporter.org/i/covid-2019-keep-tracking-gcs> (最後更新時間 03/19)

目前全球尚無抗病毒藥物，但確實有研究指出 65 歲以上長者或慢性病患者病況較為嚴重，因此治療時須特別小心。

- 慢性病包括糖尿病、高血壓、血脂異常、腎臟病、心臟病與腦血管疾病等。對於這些慢性病長者，國民健康署積極呼籲民眾養成健康生活型態，平時注意均衡飲食、少油少鹽多纖維、戒菸、少酒、多運動，並定期接受健康檢查。
- 記得提醒有慢性疾病的長者：

✓ 定期回診   ✓ 按時服藥   ✓ 讓所愛的家人 身體更有防護力！

出處: 年輕患者能多數能自癒? 指揮中心: 65 歲以上、慢性病患者確實需多注意

出處: 國民健康署\_慢性病患者\_陪伴篇 <https://youtu.be/OwzywHTxfv0>

# 學齡兒童照護

防疫時刻需要你我，從家庭到校園，教導孩子正確洗手的步驟，一起共同守護孩子的未來，預防校園及社區傳播。

## ★ 教導並建立好個人衛生措施-戴口罩

### 如何將 **成人版口罩** 調整為**兒童版適用大小**



**1** 將成人版口罩棉線  
依照幼兒臉型大小打結



**2** 將口罩戴上幼童臉部  
並檢查棉線鬆緊度是否舒適



**3** 確認鼻樑片貼合幼童鼻子  
並且與臉部密合



**4** 確認鼻樑片貼合幼童鼻子  
依照幼兒臉型大小打結

中央流行疫情指揮中心

2020/02/03

# 給孕期中中的妳

## 遵守 6 招，預防新冠肺炎

### 1. 減少外出

盡量減少外出，像是聚餐、集會、看電影、逛街等，可以選擇在家用替代方案進行休閒娛樂，如在家進行簡單的有氧及瑜珈等都是不錯的選擇。

### 2. 產檢進出醫院時戴口罩、手套

第一孕期除了產檢以外，容易因為孕吐、出血等不適狀況而就醫；而第三孕期臨近生產，須產檢的次數也會變多。因此孕婦很難避免前往醫療院所，提醒外出時要配戴口罩、手套及攜帶小罐的消毒噴霧。建議做好產檢預約和準備，熟悉醫院科室佈局和步驟流程，縮短時間。產檢完回家後，妥善處理口罩，即時更換衣物，洗手洗臉。

### 3. 避免出國

第二孕期是孕婦比較舒適的時期，許多孕婦都會趁行動自如的狀態下安排出國旅行，但建議這段期間盡量不要出國，即使旅行地非疫區，但妳不會知道同航班的人從哪裡來，在機艙、船艙這種密閉式空間，感染風險會增高。

### 4. 使用消毒水清潔居家環境

### 5. 多補充蛋白質、維生素、礦物質、優質油類

飲食最好以天然、食物原型為主，均衡飲食保存基本的體力。多補充蛋白質，如：肉類、魚類、滴雞精等，還有深色蔬菜、水果、奶類。少吃含有反式脂肪酸的油炸物、加工食品，也會改善體質。



## 6. 營養品適量補充

大多孕婦因懷孕後荷爾蒙改變，使得免疫力降低，這時候對營養的需求會比較高，可視情況依照產檢醫師指示，補充足夠的營養，如：綜合維他命等，補充好體力對抗病毒。

### 孕期防疫5撇步



口罩不離身



勤洗手



避免接觸  
野生動物

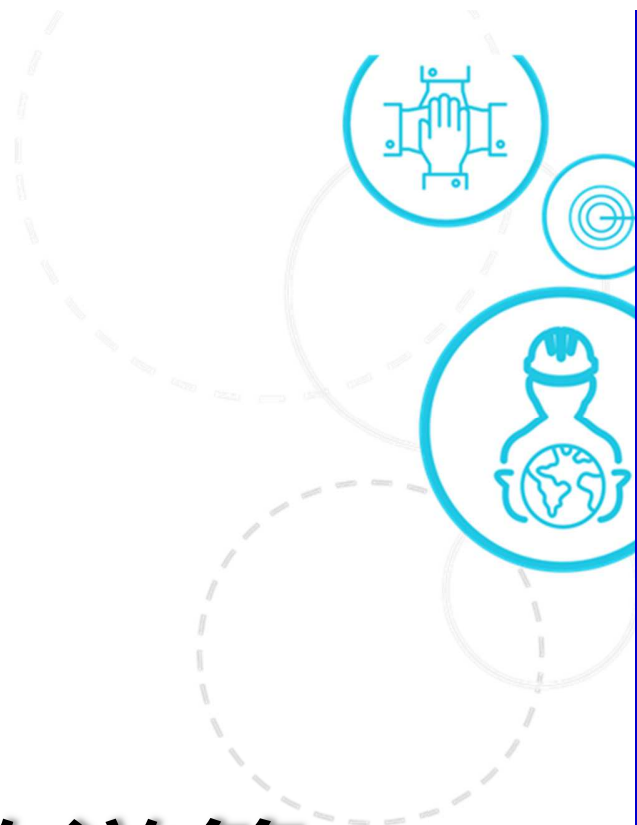


提升免疫系統



注意2週潛伏期

出處: <http://www.gennies.com.hk/>



# 外出、旅遊篇

# 出國旅遊注意事項

出國前需留意疫情資訊，可至下列網站查詢相關疫情和警戒級別。

台灣疾管署



台灣外交部



世界衛生組織



美國疾管署



John Hopkins  
疫情地圖



# 國際旅遊疫情建議等級表

★ 共分為三個等級：

第1級	<b>注意</b> WATCH		提醒遵守當地的一般預防措施
第2級	<b>警示</b> Alert		前往當地應採取加強防護
第3級	<b>警告</b> Warning		避免至當地所有非必要旅行

衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

- ➔ 自旅遊疫情建議第1級、第2級返國的旅客，請落實自主健康管理14日。
- ➔ 旅遊疫情建議等級與疫情流行地區分級不同，入境及轉機國家是否需進行居家隔離或居家檢疫，依政府公告為主。

# 諮詢旅遊醫學門診

全台共有 32 家國際預防接種合約醫院可諮詢，  
請於出國前 2 至 4 週先至旅遊醫學門診接受評估。

1	衛生福利部基隆醫院	17	彰化基督教醫院
2	馬偕紀念醫院台北院區	18	埔里基督醫院
3	臺大醫院	19	衛生福利部南投醫院
4	三軍總醫院內湖院區	20	臺大醫院雲林分院
5	臺北市立萬芳醫院	21	嘉義天主教聖馬爾定醫院
6	臺北醫學大學附設醫院	22	嘉義長庚紀念醫院
7	亞東紀念醫院	23	成大醫院
8	臺北慈濟醫院	24	高雄市立小港醫院
9	羅東聖母醫院	25	高雄市立聯合醫院
10	壠新醫院桃機醫療中心	26	屏東基督教醫院
11	衛生福利部桃園醫院	27	衛生福利部花蓮醫院
12	臺大醫院新竹分院	28	花蓮慈濟醫院
13	東元綜合醫院	29	衛生福利部臺東醫院
14	衛生福利部苗栗醫院	30	衛生福利部金門醫院
15	衛生福利部臺中醫院	31	連江縣立醫院
16	童綜合醫院梧棲院區	32	三軍總醫院澎湖分院

# 必須去疫區時該怎麼辦？

如果一定要去有疫情的地區，請參考下方內容保護自己

## ★ 在當地期間，您應該：

1. 落實肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等個人防護措施。
2. 避免出入販售活體動物之市場或當地醫療院所等高風險公共場所。
3. 避免接觸活體動物及動物屍體。
4. 避免食用生肉及生蛋。
5. 如出現類流感(如發燒 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、咳嗽等)症狀，應戴上口罩盡快就醫。

## ★ 返國後，您應該：

1. 返國入境時如出現發燒或類流感症狀，主動告知航空公司人員及機場港口檢疫人員。
2. 返家後如出現上述症狀，撥打防疫專線 1922，並戴上口罩儘快就醫，就醫時告知醫師旅遊史、接觸史及不適症狀等。
3. 生病在家休息，不出門，減少或避免與他人接觸。
4. 咳嗽或打噴嚏時，使用紙巾或衣袖遮住口鼻。
5. 有呼吸道症狀應持續戴口罩。

# 入境時請主動通報

## ★ 疾病管制署防止疾病從境外移入的機制：

中央流行疫情指揮中心持續加強國外疫情監測與邊境管制措施，除對所有國際航班做發燒篩檢外，針對入境發燒旅客全面詢問旅遊史及進行健康評估是否符合後送就醫條件，以阻止疫情擴大到社區。

## ★ 旅客入境健康聲明暨居家檢疫電子化系統：

為了提升檢疫作業效能及通關速度，衛生福利部已啟用「旅客入境健康聲明暨居家檢疫電子化系統(入境檢疫系統)」，持有國內各電信業者手機門號之旅客，可在到航空公司櫃台 check-in 時，掃描 QR Code，進入「入境檢疫系統」網站，利用候機時間，先於線上輸入健康資料；航班抵台後開啟手機，健康申報憑證將經由簡訊

自動發送；旅客入境時，出示手機憑證畫面，即可快速通關；透過「掃描、輸入資料、接收簡訊、出示手機」簡單四個步驟，就能完成。

入境檢疫系統  
簡單4步驟  
線上完成申報加速入境

- ① 掃描QR Code進入入境檢疫系統
- ② 填寫資料並送出
- ③ 接收健康憑證需有臺灣手機門號
- ④ 出示手機簡訊加速入境

• 無手機者可與同行者(需同居住地)共同線上填寫，或索取紙本填寫

圖示包含：內政部、外交部、衛生福利部、交通部、海關、移民及邊防局的標誌，以及一位女性、一隻貓、一隻黑熊和一隻戴眼鏡的狗。

# 團體旅行解約退費原則



## 參團旅客 依疫情等級 解約退費原則

### 無發布疫情等級地區

- ★國外旅遊定型化契約第13條。
- ★退費金額=旅遊費用-行政規費-賠償旅行社損失(原則依解約日距出發日期間,按旅遊費用比例賠償。但旅行社能證明實際損失超過上述賠償基準,得依實際損失求償)。

### 第一級注意 (Watch)

民眾應遵守當地的一般預防措施。

- ★國外旅遊定型化契約第13條。(※旅客行前解約)
- ★退費金額=旅遊費用-行政規費-賠償旅行社損失(原則依解約日距出發日期間,按旅遊費用比例賠償。但旅行社能證明實際損失超過上述賠償基準,得依實際損失求償)。

### 第二級警示 (Alert)

民眾至當地應採取加強防護措施。

- ★國外旅遊定型化契約第15條。(※因客觀風險解約)
- ★退費金額=旅遊費用-必要費用(含行政規費)。
- ★另解約之一方,應再額外補償他方(最高不超過旅遊費用5%)。

### 第三級警告 (Warning)

民眾避免至當地所有非必要旅遊。

- ★國外旅遊定型化契約第14條。(※有法定原因解約)
- ★退費金額=旅遊費用-必要費用(含行政規費)。

PS.包含經該地轉機

※ 有關「國際疫情及建議等級」及相關疫情資訊，  
請連結衛生福利部疾病管制署官網：<https://www.cdc.gov.tw/>。

※ 「必要費用」或「實際損失」指旅行社已支出之交通運輸、餐飲、住宿、入場門票等必要費用，不包括旅行社行政管理及解約作業手續費。

※ 行政規費、必要費用及實際損失，旅行社均應提供相關單據核實後扣除。

※ 旅遊費用即團費；行政規費指代辦出國所需之護照、簽證費及其他規費。



Taiwan  
THE HEART OF ASIA  
交通部觀光局  
Tourism Bureau, MOTC

製表日期：109.3.3 (時間 12:00)



## 諮詢窗口

★ 若有任何問題，請與各區護理師聯繫：

- ☞ 台北、台中、大園 Joy Chen (分機 20111)
- ☞ 觀音 Emily Yang (分機 700, 701)
- ☞ 楊梅 Peggy Shih (分機 755)
- ☞ 台南 Flora Kang (分機 242)

★ 免付費「1922」防疫專線：

- ☞ 24 小時全年無休提供民眾疫情通報、傳染病諮詢、防疫政策及措施宣導等服務。

★ 疾病管制署推出的 Line 官方帳號「疾管家」

- ☞ 提供嚴重特殊傳染性肺炎的疾病介紹、預防方法、回國民眾注意事項、國際疫情等諮詢功能，提供大家正確的防疫資訊，隨時掌握第一手消息！



# 常見 Q&A

## ★ 衛生福利部食品藥物管理署 - 口罩篇

### Q1. 如何挑選醫用口罩，許可證字號如何分辨？

A1. 選購醫用口罩時，要認明醫療器材許可證字號，若需查證醫療器材許可證字號，可至醫療器材許可證資料庫查詢（網址：<https://info.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>）。

❖ 醫療器材許可證字號樣式：

衛部（署）醫器製字第 000000 號

衛部（署）醫器製壹字第 000000 號

衛部（署）醫器輸字第 000000 號

衛部（署）醫器陸輸字第 000000 號

衛部（署）醫器輸壹字第 000000 號

衛部（署）醫器陸輸壹字第 000000 號

### Q2. 需要選用 N95 口罩才能有效預防武漢肺炎傳染嗎？

A2. 醫用口罩可用於防止病人與醫護人員之間的微生物、體液以及粒狀物質傳遞，一般民眾使用醫用口罩即可，毋須用到 N95 口罩。

### Q3. 在該口罩未受嚴重汙染時，可以用酒精於外側消毒後再次使用？

A3. 不可以！因為酒精無法徹底殺死分泌物上的病毒，且噴灑酒精也可能影響口罩過濾效果！

### Q4. 口罩可以重複戴嗎？

A4. 同一人可以重複使用！脫下口罩後，建議可先將口罩汙染一面往內摺後，放置於乾淨、透氣的容器內(如紙袋等)保存。用以保存口罩之容器應於使用後丟棄或定期清潔。

### Q5. 口罩什麼時候要換？

A5. 一般口罩若需重複使用，限定為同一人使用；可在出現髒汙、破損、潮濕、呼吸有異味、或進出高危險地區(如醫院、密閉狹窄人潮眾多空間)等情形時，才需更換。

# 常見 Q&A

## ★ 疾管署【居家檢疫者自機場返家交通規劃】

**Q1. 可否刷卡付費？**

A1. 排班計程車及租賃車皆設有刷卡機。

**Q2. 可否共乘？**

A2. 原則一人一車，親友如有需求可共乘。

**Q3. 若可以共乘，會延伸其他問題，如：共乘乘客要親屬關係還是都可以？一定要同一地點下車嗎？可否不同縣市下車？**

A3. 如居家檢疫者有共乘意願，原則不反對共乘，要同一地點下車，不可不同縣市。

**Q4. 乘客如有生理需求，中途可否下車？**

A4. 會事先對司機進行衛教宣導，請司機評估乘客狀況，並選擇合適的地點供旅客下車。

**Q5. 居家檢疫者自松山或小港機場如何返家？如親友無法接送，可否搭乘大眾運輸？**

A5. 為降低居家檢疫者自機場返家之防疫風險，並兼顧交通需求，除前往離島地區及臺東者需搭乘國內海空運航班外，自機場返家交通應以親友接送為優先，不得搭乘大眾運輸，如親友無法接送，由機場計程車提供點對點交通服務。



# 常見 Q&A

## ★ 台灣菸酒公司【酒博士之防疫用酒精解惑篇】

Q1. 防疫清潔用的 75%酒精上面標示的「#未滅菌」是什麼意思呢？

A2. 現在台酒生產的防疫清潔用 75%酒精，是針對 COVID-19 防疫期間



使用台酒現有設備特許生產的酒精，沒有經過藥廠的滅菌製程，所以標示為 #未滅菌。一般來說，75%的酒精對微生物(如細菌、病毒等)的蛋白質外殼穿透性較 95%酒精佳，故一般以 75%酒精溶液做為清潔使用，是否經過滅菌過程，不影響手部清潔、居家清潔等日常使用！#不建議做為醫療器材及有傷口皮膚之消毒殺菌使用喔#還是要勤洗手！

Q2. 為什麼酒精是用玻璃瓶裝，而不是塑膠瓶？

A2. 因為玻璃瓶具有氣密性佳、可回收、易保存等優點，且台酒現有的生產線是以玻璃瓶為容器，為快速供應全國防疫酒精的需求，故採用目前生產線可包裝之玻璃瓶。



Q3. 95%優質酒精稀釋後，要用什麼容器裝？

A3. 因為 70~80%的酒精度較高，若為塑膠容器，建議優先使用標示有「2 號 HDPE」及「5 號 PP」的容器；但若長時間儲存，建議使用玻璃瓶。

Q4. 95%優質酒精稀釋後，殺菌效果可維持多久？網傳 2 天後效果減弱。

A4. 經研究 70~80%間之酒精溶液用於清潔效果最佳，故 95%優質酒精稀釋後請緊閉容器，避免酒精揮發，同時稀釋用水建議使用煮沸之冷水或蒸餾水，容器亦須清潔後晾乾再使用。

# 疾病管制署宣導影片

新型冠狀病毒防疫-部長篇



防疫大作戰-正確洗手步驟



我會被無症狀感染者傳染嗎？



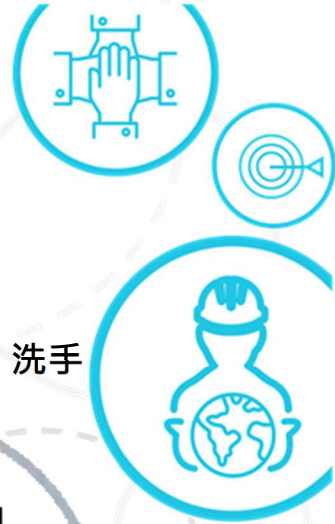
不要用「次氯酸水」洗手



辦公室防疫



防疫大作戰-視訊探病



## 防疫手冊出處暨網站傳送門

✎ 小編推薦檢索，解除各項疑難雜症 (因應疫情變化快速，如有更新動態更新可查詢)

名稱	簡圖	QR Code
<p>1. 衛生福利部疾病管制署</p> <p><a href="https://www.cdc.gov.tw/">https://www.cdc.gov.tw/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✎ 國際旅遊疫情建議等級表</li> <li>✎ 嚴重特殊傳染性肺炎 Q&amp;A</li> <li>✎ 嚴重特殊傳染性肺炎(外部會) Q&amp;A</li> </ul>		
<p>1. 衛生福利部健保署</p> <p><a href="https://www.nhi.gov.tw/">https://www.nhi.gov.tw/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✎ 口罩領用問題(如口罩實名制 2.0)</li> <li>✎ <a href="#">新冠肺炎就醫領藥就醫</a> 相關問題</li> </ul>		
<p>2. 教育部</p> <p><a href="https://www.edu.tw/">https://www.edu.tw/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✎ 嚴重特殊傳染性肺炎教育專區</li> <li>✎ 高中以下學校面停止師生出國最新消息</li> </ul>		
<p>3. 交通部</p> <p><a href="https://www.motc.gov.tw/ch/index.jsp">https://www.motc.gov.tw/ch/index.jsp</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✎ 居家檢疫者自機場返家交通方案</li> <li>✎ 嚴重特殊傳染性肺炎 因應指引: 大眾運輸</li> </ul>		
<p>4. 勞動部</p> <p><a href="https://www.mol.gov.tw/#">https://www.mol.gov.tw/#</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✎ 因應疫情協助專區</li> <li>✎ 移工朋友的防疫資訊 (英語/印尼語/越南語/泰語)</li> </ul>		

名稱	簡圖	QR Code
5. 外交部 <a href="https://www.mofa.gov.tw/">https://www.mofa.gov.tw/</a> ↘ 2019 冠狀病毒(COVID-19)資訊專區 ↘ 入境措施提醒		
6. 美國疾病管制與預防中心(CDC) <a href="https://www.cdc.gov/">https://www.cdc.gov/</a> ↘ COVID-19 How to protect Yourself ↘ COVID-19 What you need to know		
7. 世界衛生組織(WHO) <a href="https://www.who.int/zh/home">https://www.who.int/zh/home</a> ↘ 2019 冠狀病毒 COVID-19 疫情專區 ↘ 2019 冠狀病毒 COVID-19 常見問題		
8. 約翰霍普金斯大學 CSSE (Johns Hopkins CSSE) <a href="https://systems.jhu.edu/">https://systems.jhu.edu/</a> ↘ Tracking COVID-19 ↘ 查詢全球疫情 ArcGIS 操作儀表板		