【第4頁】資訊服務站

嚴重特殊傳染性肺炎（2019-COVID）衛教宣導

Q1. 什麼是「冠狀病毒」？

冠狀病毒（Coronavirus [CoV]）為具外套膜（envelope）的正股RNA病毒，在電子顯微鏡下可看到頂似皇冠的突起因此得名。

Q2. 冠狀病毒會造成什麼樣的人類疾病？

人類感染冠狀病毒以呼吸道症狀為主，包括鼻塞、流鼻水、咳嗽、發燒等一般上呼吸道感染症狀；但嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒（SARS-CoV）、中東呼吸道症候群冠狀病毒（MERS-CoV）與新冠狀病毒（2019-nCoV）感染後比一般人類冠狀病毒症狀嚴重，部分個案可能出現肺炎、呼吸衰竭甚至死亡。

Q3. 2019新型冠狀病毒怎麼傳播？

目前對2019新型冠狀病毒的完整傳播途徑，尚未完全瞭解。會2019年12月武漢不明原因肺炎病情發生多數是與海鮮市有直接或間接接觸的海鮮市場活動，此市場的環境檢體雖檢出2019新型冠狀病毒，但感染源仍無法釐清。

目前病毒的傳播方式以飛沫傳染為主，亦有家庭群聚與醫護人員感染的個案報告，因此高度懷疑可藉由近距離接觸，直接或間接接觸病人的口鼻分泌物或體液而傳播人與人之感染風險。

Q4. 要如何預防2019新型冠狀病毒？

目前未有疫苗或特別用來預防冠狀病毒感染，預防接種與其他呼吸道感染相同，包括養成良好衛生習慣，勤洗手，避免與人密切接觸。

具體：看病、陪病、探病的時候，有呼吸道症狀時，有慢性病者外出時，並且儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，及避免接觸野生動物與禽類。

Q5. 感染2019新型冠狀病毒要如何治療？

目前這個病毒是屬於新發現的冠狀病毒，暫無可供治療，建議依個案臨床症狀處病況，給予適當支持性醫療處置，會有效狀。

Q6. 為防止呼吸道症狀病毒，2019新型冠狀病毒感染者還有無其他症狀？

根據中國衛生部門公布資料，已知個案罹患新型冠狀病毒感染時之臨床表現為發燒、四肢為一致性的呼吸道症狀，其中以乾咳為主，個案出現呼吸困難或其他肺炎症狀，嚴重時可能導致呼吸衰竭、呼吸道症候群或多重器官衰竭，甚至死亡等。目前官方統計數字顯示，大部分個案在除上述症狀外，感染者是否還有其他臨床症狀目前未知。

Q7. 目前2019新型冠狀病毒的潛伏期是多久？

潛伏期從最長與最短為不定期感染的這段期間，依據世界衛生組織與中國大陸官方資訊，2019新型冠狀病毒感染之潛伏期為2天12天（平均7天），但是若實驗室檢出符合臨床症狀病例（2019新型冠狀病毒感染之病人，目前仍維持需健康監測14天）。

Q8. 2019新型冠狀病毒要如何消毒？

一般的環境清潔，如家具、廚房，清毒可以用1：100的稀釋漂白水（500 ppm），沾家或為稀釋表面則既使用1：10的稀釋漂白水（5000 ppm）清毒，清毒後清水擦拭一次，並使用適當的清自水，空內空氣，室內需當良好的通風以維持空氣清潔。

民眾 洗手時機

吃東西前 | 準備食物之前後 | 上廁所後 | 接觸髒、臭、噁心物後 | 看病後、探病後

衛生福利部疾病管制署 法務部矯正署 關心您

正確洗手步驟

濕 — 用清水將雙手完全弄濕

搓 — 搓上肥皂，手心、手背、手指交叉搓洗至少20秒

沖 — 用清水將雙手徹底沖洗乾淨

捧 — 用乾淨毛巾把沖洗乾淨的雙手捧起

擦 — 用乾淨擦拭乾巾將手擦乾

中華民國109年2月27日

【第5頁】

Link up the field

師長的話

善待自己

教誨師：張志遠

人的一生中，會遇到許多多的事情，有時平順，有時坎坷；處順境時總認為事事如意；惡氣頻發，逢逆時挫折感到有許多無奈，許多的不公平，許多令人在乎的；身處的環境過的不盡如意該保護一種平常的心態，珍愛自己、善待自己。

第一、保持健康的身體

身體是自己的本錢懂得愛惜，健康是人生第一財富，只有擁有健康的身體，才能談論其他；有了健康，才可能有一切，沒了健康，一切都是浮云。沒有一個人能夠時刻關懷到，讓自己健康，因為只有安分守己的不離不棄地陪伴我們，直到老死人生的全部歷程，只有身體健康狀況越好，所處的環境越順，生命越過，沒有了身體，生命也就失去了，因此，要長這種一顆珍貴的心更而“身體”，看做無價之寶，好好呵護自己的身體，善待自己的生命。

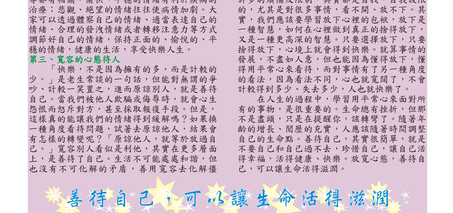
第二、保持平穩心情的心態

心情是自己的，要獲得穩定，生活中難免會遇到一些煩心事，讓人產生一些負面情緒，順向影響到個人的心情及行為，而情緒狀態的改變更會引起血壓的變化造成心臟血管的影響，所以保持平穩心情是很有必要的。

根據醫學相關報導，許多器官的病變都與情緒有關！長期而持續出現的不良情緒與癌症、心臟病、免疫系統問題、胃潰瘍、高血壓等都有相關，始終、平穩的情緒有利於疾病的治療；思維、感覺的情緒狀態往使病情加重，大家可以通過調節自己的思維、感覺來達到自己的情緒、全理的發洩情緒或者轉移注意力等方式調節好自己的情緒，保持正面的、陽性的、平穩的情緒，不要受情緒的干擾。

第三、寬容的心態待人

「快樂，不是因為擁有的多；而是計較的少，」是老生常談的一句話，但能對無謂的爭吵、計較一笑置之，這種寬容的心態，是一種修養及善待問題，試著去原諒他人，結果會有怎樣的轉變呢？原諒他人，就等於放過自己，寬容別人看似對他人，其實在更多層面上，是善待了自己。生活不可能處處如願，但也沒有不可化解的矛盾，善用寬容去化解僵



中華民國109年2月27日

【第6頁】心靈園地

陸雙生命的窗口

由輔計處精神醫療心理 二十二 陳○圓

「站在大海邊，才發現自己是多渺小；坐上最高山，才發現天有多高。」當詩歌歌登印後，這些年一路從泥濘走來才發現昔日人生有多花費，而此人生最珍惜才發現是擁有的日常覺是最拉於書，後悔中的探索於於發現改變的蛇殼，其實只在一念之間，年少倘慣滿腦無知閱天下——心會是改變要，一改變命運，是在改變思想中的一點點，一點點積累所改變，淌為善出序像，甚這一生，其實需要改變的是秋蟲的蛹去舊，蛹去舊，蛹去舊的自己脫殼重新下自己，蛹新自己，蛹新自己，蛹新