



# 防疫教戰守則

-如何正確的洗手、戴口罩、量體溫

台南市政府 民政局

2020.3.2

# 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

# 洗手要多久？



如果手上有明顯髒汙，建議濕洗手

- 濕洗手平均： 40-60秒 (肥皂、洗手乳)
- 乾洗手平均： 20-30秒 (含酒精清潔劑)

細菌病毒都害怕的

# 洗手七式



搓揉手掌



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背  
與指節



搓揉大拇指  
及虎口



搓揉指尖



清水沖淨  
並擦乾雙手

# 75%酒精製作方式

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！  
(水要用純水唷)



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

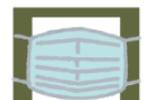
# 各種消毒用品比較

	75%酒精	異丙醇	漂白水	次氯酸水
學名	乙醇	2-丙醇	次氯酸鈉	次氯酸
適用方式	消毒手、環境	僅消毒環境	僅消毒環境	僅消毒環境
毒性/缺點	經常使用會刺激皮膚、易燃	皮膚刺激性較強、容易氣爆	使用時須稀釋50~100倍、不可與皮膚接觸	對皮膚刺激性待證實、穩定性差不易保存
價格	次氯酸水 > 酒精 > 異丙醇 > 漂白水			

**結論: 能取得肥皂/洗手乳時，使用濕洗手；酒精是方便的替代方案  
使用酒精、漂白水、次氯酸水消毒環境**

# 戴口罩3大時機

要戴  
口罩



出入醫院時



衛生福利部疾病管制署  
Taiwan Centers for Disease Control

有發燒或呼吸道症狀時



免疫力較差者



近距離、密閉空間長時間接觸人群時，可考慮配戴口罩  
**建議**

說明: 輕症、無症狀患者多，因此建議人多、密閉空間戴口罩，保護自己也保護他人也盡量避免去人多的地方

# 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。

# 正確戴口罩4步驟



中央流行疫情指揮中心 關心您

## 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**。

# 量體溫標準步驟 - 額溫

體溫正常範圍	35.0~37.0 ' C
測量時間	1~15秒
測量步驟	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 做室溫校正(根據所附說明換算成中心溫度)</li><li>2. 受測者必須在休息狀態下，額頭保持乾燥</li><li>3. 將額溫槍置於額頭前2~5公分左右按壓按鈕測量，直至顏色改變或顯示溫度數據</li></ol>

# 注意事項 - 額溫

- 正常溫度標準隨不同廠牌而異
- 室溫、運動後或額頭是否乾燥會影響測量的準確性
- 勿將額溫槍的紅外線光點接觸到受測者的眼睛

# 量體溫標準步驟 - 耳溫

體溫正常範圍	35.7~37.9 ' C
測量時間	1~15秒
測量步驟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 按電源鈕，確定“預備標誌”已經顯示。按下滑板按鈕，探頭伸出並自動套上膠套，檢查膠套是否破損，若無則於30秒內測完體溫</li> <li>2. 三歲以內: 要把耳朵向下向後拉；三歲以上(含成人): 要把耳朵向上向後拉，接著將探頭置入耳道</li> <li>3. 按著測溫鈕，持續一秒鐘，聽到單一長音“嗶”聲放開，取出耳溫槍讀取溫度</li> </ol>

# 注意事項-耳溫

- 注意耳垢清潔，才能準確測量
- 耳溫槍使用後，膠套丟棄不重複使用，以避免交互感染
- 測得的體溫如果不到35' C，則可能是耳溫槍使用不當所致

# 發燒判定

額溫、腋溫	>37' C
口溫	>37.5' C
耳溫、肛溫	>38' C

- 若以**非**耳溫槍之測量工具測量結果為發燒者，請再以耳溫槍量測確認

# 結論及建議

- 進出醫療院所、有發燒或呼吸道症狀、免疫力差、處於人多擁擠處者，記得戴口罩
- 肥皂勤洗手，酒精作為替代方案
- 正確的體溫量測
- 如有不適，請盡速就醫尋求協助
- 祝大家身體健康!



# 參考資料



衛生福利部疾病管制署

Taiwan Centers for Disease Control

<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/N6XvFa1YP9CXYdB0kNSA9A>



Centers for Disease Control and Prevention

CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>