

傳染病防治宣導——新冠肺炎

陳良光醫師

醫學科技的進步、預防接種普及、環境衛生的改善、營養狀況的改良、衛生教育的普及，使得傳染病對人類的危害已大大的減低。

別以為新興傳染病，跟你沒關係！傳染病並沒有從我們生活中消失，隨時在伺機猖獗。

生態改變與農業發展、人類行為及人口學的改變、國際間旅遊及貿易頻繁、科技及工業技術的發展、微生物的適應及改變、公共衛生措施的瓦解及設施的缺乏。

新興傳染病肆無忌憚地攻擊人類，全球環境變遷促成傳染病版圖快速擴張，各種病原出現多重抗藥性或突變種，新興病毒正挑戰人類文明與防疫體系。

近十幾年來曾經流行過的新傳染病：民國九十一年『SARS』、

『H5N1』流感，一百零二年『H7N9』流感等。

疾病概述：

2019年12月起，中國湖北省武漢市發現多起病毒性肺炎群聚，多數與武漢華南海鮮城活動史有關。二零二零年一月十七日檢出病原體為一種新型冠狀病毒，一月十日公告病原核酸序列，一月十二日世界衛生組織將造成武漢肺炎疫情的新型冠状病毒命名為“二零一九新型冠状病毒（2019 novel coronavirus, 2019-nCoV）”

此疫情在中國其他省市擴散，亦造成泰、日、南韓、美等國境外移入疫情，國內於二零二零年一月二十一日出現第一起境外移入確診個案，均有武漢旅遊史。

我國於二零二零年一月十五日公告「嚴重特殊傳染性肺炎」為

第五類法定傳染病。

臨床症狀：

此新型冠狀病毒感染臨床表現常見：發燒(fever)、乾咳(cough)、肌肉痠痛(myalgia)或四肢乏力(fatigue)等，亦可能出現咳嗽有痰(productive cough)、頭痛(headache)、咳血(hemoptysis)或腹瀉(diarrhea)等症狀。

進展至重症患者，除雙肺X光呈彌漫性毛玻璃狀病變的病毒性肺炎表現外，會出現急性呼吸道窘迫症候群、敗血性休克、代謝性酸中毒或凝血功能障礙等，甚至死亡。

冠狀病毒(Coronavirus, CoV)：

冠狀病毒(CoV)屬冠狀病毒科，為一群具外套膜之單股正鏈RNA病毒，分 α 、 β 、 γ 與 δ 四個屬、在電子顯微鏡下可看到類似皇冠的

突起因此得名。

(CoV)會引起人類和脊椎動物呼吸道疾病(人畜共通傳染病)。

人類感染冠狀病毒以呼吸道症狀為主，包括鼻塞、流鼻涕、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)，中東呼吸症候群冠狀病毒(MERS-CoV)與新型冠狀病毒(2019-nCoV)感染後比一般人類冠狀病毒症狀嚴重，部分個案可能出現嚴重的肺炎與呼吸衰竭等。

SARS-CoV-2: COVID-19..

二零零二年 SARS 鑑定耗時五月餘。二零一三年 H7N9 鑑定耗時一月餘。新型冠狀病毒的基因組鑑定和分析：五天內。

治療照建議：

盡早給予支持性治療與監控病情變化。使用藥物直到患者連續兩次呼吸道檢體檢驗結果均為

陰性為止，療程至多十四天。

如需用呼吸器，必須用具有高效率過濾裝置。應在負壓隔離病室穿戴適當 PPE 進行檢體收集。床單與被服視為高感染風險進行清洗，使用防水污水袋。死亡個案完全密封於非滲透性的雙層屍袋，表面髒污應以一比十的稀釋漂白水抹拭，盡速火化。

環境清消：

停止產生飛沫微粒的醫療處置後，需經大約每小時十二到十五次的換氣二十分鐘後，再進入該空間執行環境清消。

建議使用包括 N95 等級以上口罩、手套、防水隔離衣、全面罩護目裝備及髮帽、視需要穿可清洗之防水鞋具。

CDC 建議防護摘要：

使用適當的個人防護裝備與手部衛生，則是整體感染管制和預防策略的最後一道防線。

防護措施最重要的要素：臉部防護措施，鼻子、嘴以及眼睛、手部衛生。

醫療機構人員照護嚴重特殊傳染性肺炎之病例，現階段建議依循標準防護措施、飛沫傳染、接觸傳染及空氣傳染防護措施之原則。

防範流感，請落實咳嗽禮節與手部衛生：

- 一、咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 二、如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。
- 三、手部接觸到呼吸道分泌物之後務必要洗手，可使用酒精性乾洗手劑，或肥皂及清水洗手。
- 四、儘可能與別人距離保持一公尺以上。

手部衛生：一、拱手取代握手。

二、用肥皂勤洗手。三、咳嗽用手帕掩口鼻。四、雙手不碰觸眼口鼻。

重新建立健康的生活習慣：

●戴口罩、勤洗手，這些看來簡單的习惯，卻是防範傳染病的根本之道。

●傳染病不外就是經口傳染、飛沫傳染和空氣傳染。

●空氣傳染很難預防。

●經口傳染的疾病：只要勤洗手即可降低感染的風險。

●飛沫傳染：只要戴上口罩即可避免傳給他人，像感冒患者就應該自己戴起口罩。

如何佩戴口罩？

佩戴口罩時：

●先將口罩覆蓋口、鼻、下巴。

●以綁帶或鬆緊帶將口罩固定。

●輕壓鼻樑片，使口罩與臉頰和鼻貼合。

●調整口罩，確認已經貼合臉部並完全覆蓋口鼻和下巴。

手護健康請從洗手開始：

●現代人的生活都在追求健康、講究養生，可是卻忽略了洗手其實就是健康的第一步。

●洗手可減少病菌附著在我們雙手，有效防止傳染病的傳播，進而避免院內感染。而且以乾洗手液洗手，比用肥皂及清水洗手更能降低手中細菌的數目。

●在醫療院所裡，手部衛生是保障醫護人員以及病患生命的最重要防線。

手護健康，洗手五時機：吃東西前、看病前後、擤鼻涕後、照顧小孩前、上廁所後。

你我勤洗手，病菌不帶走：洗手七字訣：內、外、夾、弓、大、立、完。

各行各業一起來防疫新生活運動：

●保持社交距離，室內一點五公尺以上，室外一公尺以上，座位採梅花座或增設隔板區隔。

●落實個人衛生防護：戴口罩、量測體溫、入口及場所內提供洗手

用品或設備。

●出入實名制：採取實名制登記，確實執行人流管制及環境的清消。

落實防疫輕鬆生活：

防疫新生活運動戶外活動篇

●保持雙手潔淨勤洗手，隨身攜帶乾洗手式酒精。

●保持社交距離，愛有多深距離有多遠。

●出遊踏青首選人潮少的開放空間。

●搭乘大眾運輸工具或無法保持社交距離時，應全程戴口罩。

●配合景點人流管制：人太多的地方先別去。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

本會辦公時間

星期二、星期三、

星期五、星期六、

星期日，
上午十時至下午五時。

星期一、星期四及

國定例假日休息。