

# 防疫保健懶人包

(生活篇)

要保持  
社交距離喔!!!

外食

買菜

交通

運動

♥ 高科大 衛保組 與您一同健康防疫 ♥



生活篇

# 遠離新型冠狀病毒，這樣自保最有效

面對武漢肺炎引發的集體恐慌，你做好生活防疫了嗎？  
用30秒學會「生活防疫學」，讓你立即擁有超強防禦力

## 比戴口罩更重要的事

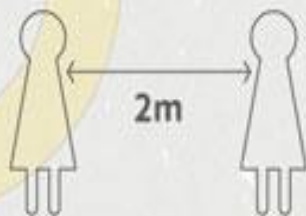
### 沒事多洗手

(使用洗手乳、肥皂  
搓手20秒)



### 保持距離

(2公尺以上最安全)



### 未戴口罩

(在密閉空間／長時間  
接觸人群請戴口罩)



### 隨意觸摸

眼、口、鼻等處

(洗完手再接觸更安全)



# 因應新冠肺炎 社交距離防疫法



## 原則

- 室外社交距離間隔1公尺
- 室內保持1.5公尺距離

狀況一  
難保持  
距離



## 例外1

- 4月起搭乘交通運輸，旅客一律全程戴口罩

## 例外2

- 人際互動時，建議面對面交談需配戴口罩

狀況二  
無法戴  
口罩

## 例外3

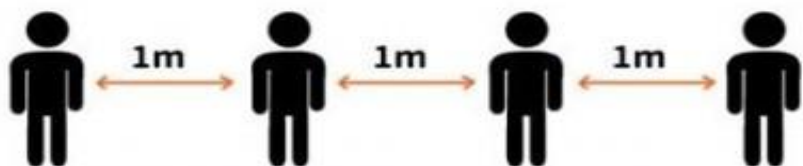
- 無論室內外用餐，請公筷母匙，不共食
- 室內，餐廳用餐，建議使用隔屏
- 室外，如野餐，社交距離間隔1公尺

- \*勤洗手、注意咳嗽禮節、少摸眼口鼻
- \*若有發燒或呼吸道症狀，戴口罩就醫，請假在家休息

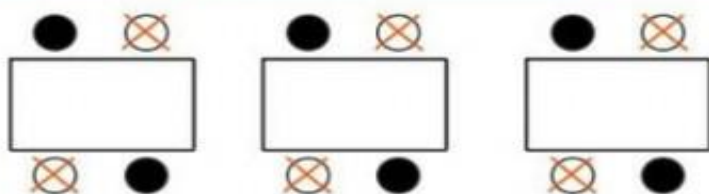


# 愛有多深，距離就有多遠

防疫期間 · 請保持適當社交距離



室外：保持**1公尺**距離



室內：保持**1.5公尺**

----- 都有正確戴口罩 · 可豁免社交距離 -----



處於擁擠、密閉之場所  
應**佩戴口罩**

如：捷運、公車等大眾運輸工具



# 防疫社交距離 一公尺有多遠？



請保持 3 隻兔子的距離

請保持 5 隻刺蝟的距離



防疫保健  
維護校園健康

# 新冠肺炎防疫期間 外食用餐6大衛生守則

勤洗手  
餐具清潔  
保持距離  
避免交談

-  進入飲食場所、  
用餐前，要洗淨雙手
-  自助取餐區夾取食物時，  
應避免交談
-  若不慎咳嗽、打噴嚏，請立即以手帕  
或衛生紙遮住口、鼻，或以衣袖代替
-  用餐錯開尖峰時間；排隊保持1公尺  
(一手臂加肩寬長)、採間隔座，距離小於  
1公尺時，接觸時間少於15分鐘
-  避免共用餐具
-  若有發燒、咳嗽等不適症狀，  
請戴口罩並以外帶為原則



防疫保健  
維護校園健康

## 武漢肺炎×防疫宣導

# 外食也防疫



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



[點擊播放完整影片](#)





防疫少出門

常備耐放蔬菜補營養



減少外食

出入  
超市市場  
勤洗手  
戴口罩





防疫保健  
維護校園健康

# 武漢肺炎×防疫宣導

## 買菜也防疫



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



[點擊播放完整影片](#)



防疫保健  
維護校園健康

戴口罩  
勤洗手  
確認症狀  
尋求協助

陸海空



愛注意

# 搭乘大眾運輸



有咳嗽等呼吸道症狀時請配戴口罩。



咳嗽、打噴嚏，請以衛生紙、手帕或衣袖掩住口鼻。



各場站及運具備有消毒用品及額溫槍，可洽服務人員提供。



38°C

若有發燒或呼吸道症狀，請立即尋求服務人員協助。



交通部 關心您



回家必做兩件事



衛生福利部疾病管制署 廣告  
TAIWAN CDC

洗手清潔

二十秒

做

羹

湯

寬衣解帶

防進感房染間

病毒可能殘留在物體上



經由萬能的雙手接觸

- 揉眼睛、摳鼻子
- 自己接觸感染

病毒可能殘留在衣物上



回家抱小孩

- 小孩接觸感染





防疫保健  
維護校園健康

# 武漢肺炎×防疫宣導

## 大眾運輸篇



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



[點擊播放完整影片](#)



防疫保健  
維護校園健康

# 運動不交談 防疫好簡單

勤洗手

避免使用  
公共器材

避免觸碰  
眼口鼻



衛生福利部  
國民健康署

## 公園運動四步驟 安全更健康

檢視器材

暖身與緩和運動

按器材圖示使用

咳嗽禮節





防疫保健  
維護校園健康

# 武漢肺炎×防疫宣導

---

## 室外運動篇



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



[點擊播放完整影片](#)





# 疫病諮詢或通報歡迎洽詢

## COVID-19

### 衛保組各校區聯繫分機

第一校區 31251~31255

建工校區 12531~12533

楠梓校區 22086~22088

燕巢校區 18535

旗津校區 25085



CONTACT  
US