



因應嚴重特殊傳染性肺炎 COVID-19 (武漢肺炎) 全台生命線協會宣導單張

親愛的生命線前輩與夥伴，您好：

因應近日新冠肺炎疫情，生命線總會特別提醒您，敬請照顧自己與周遭夥伴的身心健康！總會彙整政府與專家建議如下，敬請配合遵守，期待一起平安舒心度過這段期間，繼續一同守護生命！

生命線總會秘書處 敬上

第一部分：自我身心健康

1. 維持規律生活：如：三餐定時、定時運動；以維持生活秩序感，更能因應壓力。
2. 接納自己與家人的情緒反應，並以平常心看待。
3. 與家人分享心情與相互支持。
4. 適當運動與運用各種放鬆練習，鬆弛心理壓力。
5. 因疫情減少外出機會時，可多利用其他管道(如：電話、Line 等社交軟體或平台)與朋友、親戚、鄰居保持聯繫，維持健康社會互動。

第二部分：預防武漢肺炎感染管控

- 個人部分 #勤洗手 #打噴嚏禮儀 #增加社會距離 #體溫 37.5 以上儘速就醫
1. 勤洗手，且不用手觸碰眼口鼻-以下為建議勤洗手的場合與方式：
 - (1)洗手場合：出門前/搭乘交通工具後/進門後/用餐前/用餐後/如廁後。
 - (2)洗手方式：用水與肥皂，至少沖洗 20 秒後，用紙巾或自己乾淨手帕擦乾。
 2. 避免共食或徒手碰觸食物：避免共食且不可共用碗筷餐具，使用過的餐具盡量立刻清洗。
 3. 遵守與宣導打噴嚏禮儀：打噴嚏時請立刻用手臂或面紙摀住，面紙須立刻丟到有蓋子的垃圾桶，垃圾桶須每日清潔。
 4. 增加人我社會距離(social distance)：建議最低 1.8 公尺，以避免飛沫感染。
 5. 懷疑自己有：發燒 \geq 37.5(額溫)、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難，其中之一症狀時：請立即戴上口罩並儘速就醫；且於就醫時需主動事先告知旅遊史與上述發燒等症狀。
- 環境部分 #通風 #換氣
1. 設置量測體溫點：購置額溫槍，任何至協會人員須先量測體溫，並準備酒精與消毒水供使用。
 2. 保持環境通風(換氣)：密閉空間易導致疾病傳播(如：郵輪)，請開窗或開啟空調換氣功能以保持通風，若空調無換氣功能，建議開窗協助換氣。(自然通風下，約 60 秒，室內可完成換氣。)
 3. 避免室內大型活動：大型活動須於室外辦理，並維持最低 1.8 公尺人我社會距離。
 4. 若須辦理室內會議，請落實並遵守以下配套措施：(*重要*)
 - (1)會前量測體溫：參與人員皆須量測體溫；並準備酒精或消毒水。
 - (2)若需用餐請準備個人餐盒：避免共食或共用餐具。(如：避免圓桌、自助餐之用餐方式)
 - (3)場地使用前後皆須用酒精或消毒水消毒：會議室或教室須全部消毒清潔後方可再使用。