

SARS-CoV-2 感染防疫行為指引

疾病介紹

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

目前已知有蝙蝠、豬、牛、火雞、貓、狗、雪貂等都有可能感染特定的動物冠狀病毒，有些病毒則會造成人類的疾病，因此冠狀病毒有可能造成人畜共通疾病。2002 年發現的嚴重急性呼吸道症候群

(Severe Acute Respiratory Syndrome [SARS]) 與接觸到冠狀病毒感染之麝香貓或蝙蝠等動物可能有關；2012 年發現的中東呼吸症候群冠狀病毒感染症 (Middle East Respiratory Syndrome [MERS]) 則與接觸駱駝或飲用駱駝奶有關。

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)、中東呼吸症候群冠狀病毒 (MERS-CoV) 與新型冠狀病毒 (SARS-CoV-2) 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。

2020 年起，除了發現病毒的中國湖北省武漢市以外，中國其他省市也陸續出現病例，如北京、天津、上海還有廣東等地。此外，其他國家與地區，如港澳、日本、泰國、南韓，和美國也有發現確認案例，這些案例大多曾到過武漢或湖北。2020 年 1 月 21 日起臺灣也陸續診斷出感染 2019 新型冠狀病毒的病人，病人均有國外旅遊史或是確定病例的親密接觸者；雖然目前出現零星於社區感染的個案，依現有資訊分析，一般民眾於社區感染的風險很低。

目前對 2019 新型冠狀病毒的完整傳播途徑，尚未完全瞭解。當 2019 年 12 月武漢不明原因肺炎疫情發生時，案例多數曾至有賣野味的華南海鮮市場活動，此市場的環境檢體雖檢出 2019 新型冠狀病毒，但後續文獻顯示，感染源並非僅此市場，實際的源頭仍無法釐清。除此，從發病個案的流行病學資訊來看，亦有家庭群聚與醫護人員感染的個案報告，可知這病毒可藉由近距離飛沫、直接或間接接觸病人的口鼻分泌物或體液傳染。

潛伏期是從暴露病毒至可能發病的這段觀察時間，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 至 12 天（平均 7 天）；但一般認為冠狀病毒潛伏期最長為 14 天。

根據目前已發表之文獻，個案罹患新型冠狀病毒感染症狀之臨床表現為發燒、四肢無力，呼吸道症狀以乾咳為主，有些人可能出現呼吸困難。約有 1%–2% 的病人可能進展至嚴重肺炎、呼吸窘迫症候群或多重器官衰竭、休克，造成死亡；死亡個案多具有潛在病史，如糖尿病、慢性肝病、腎功能不全、心血管疾病等。

預防方式

目前未有疫苗可用來預防 2019 新型冠狀病毒感染，預防受疾病感染的生活日常，包括避免去有風險的地區，沒有必要時不前往醫院或診所，避免食用生肉、生蛋，避免接觸動物或動物屍體，並保持良好的衛生習慣。

良好衛生習慣可以做的事情如下：

1. 維持手部清潔保持經常洗手習慣，盡量使用肥皂和清水確實洗手。在沒有辦法洗手的地方，可以利用酒精性乾洗手液進行手部清潔，但手部有明顯不潔的時候，務必使用肥皂和清水洗手。咳嗽或打噴嚏後、如廁後，手部接觸到呼吸道分泌物、尿液或糞便等體液時，更應立即洗手。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴等有黏膜的器官。

2. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

- a. 如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上醫療等級口罩與保持良好衛生習慣，並儘可能保持 1 公尺以上距離。
- b. 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即使用肥皂及清水搓手並澈底洗淨雙手。
- c. 有咳嗽等呼吸道症狀時，外出應戴醫療等級口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應將已污染之口罩內摺丟進垃圾桶，並更換口罩。
- d. 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。

3. 口罩之使用

- a. 醫療等級口罩主要用來避免疾病的傳播，以保護身邊的人，建議看病或陪病的時候、有呼吸道症狀時、和本身有免疫力低下的慢性病患者外出時使用，其餘的時機應多利用洗手以避免疾病。
- b. 醫療等級口罩正確的使用，應該將防潑水（通常是綠色）那面朝外。講話、咳嗽、打噴嚏的時候均不應該拿下口罩，避免傳染疾病給他人。口罩有明顯骯髒的時候，應適時更換。
- c. 配戴醫療等級口罩的步驟如下：
 - i. 打開包裝，檢查口罩有無破損

- ii. 兩端鬆緊帶掛上耳朵，鼻樑片固定在鼻樑，口罩拉開到下巴
 - iii. 將鼻樑片延鼻樑兩側往下輕壓，讓口罩與鼻樑貼緊
 - iv. 檢查口罩與臉部內外上下是否密合
- d. 在開放空間的時候不需要戴口罩，如，走在馬路上或在戶外運動，都不需要配戴口罩。

生病時之處理

如出現類似流感的症狀，如發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠/疲倦、甚至腹瀉，在症狀開始後，先多休息、規律量體溫並記錄下來、喝水適量補充營養，觀察並用症狀減輕的藥物（例如：退燒解熱止痛的藥物）先處理是否緩解，應儘量在家中休息至症狀緩解後 24 小時以上。

若出現發燒 24 小時不退，或者併發膿鼻涕、濃痰、嚴重嘔吐或喘等症狀，才前往醫療院所就醫。就醫時，請主動清楚提供旅遊史、職業史、接觸史、及群聚史（所謂 TOCC），若有發燒請配合醫療院所分流，讓自己可以在最有效率的情況下得到醫療，同時保護醫療院工作人員。

生病期間應該避免上學、上班、參加集會、出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如果有需要外出，應該避免使用大眾交通工具，以免將病毒傳染給其他人。

在家期間，最好有獨立房間，並保持家裡的通風，避免與同住的人有親密的接觸，如同桌吃飯、擁抱、親吻或性行為，並請同住人也務必注意個人衛生、勤洗手，避免接觸自己的眼、口、鼻；尤其是家中的嬰幼兒、兒童、長者、或其他免疫不全的同住者，更須與生病的人保持至少一公尺的距離。

家中若需要消毒，物品表面，如門把、桌面、電燈開關等，可以用 1：100（500ppm）漂白水稀釋液進行擦拭，即市售之含氯漂白水（次氯酸鈉濃度一般為 5–6%，即 50,000–60,000ppm），以清水稀釋 100 倍使用。調配時可利用喝湯用的免洗湯匙（1 湯匙的容量約 20cc）、小瓶養樂多瓶（1 罐容量約 100cc）及大寶特瓶（1 瓶容量約 1,250cc）等常見物品配置。配製方法如下：

- a. 大量：取 100cc 漂白水（即免洗湯匙 5 瓢或小瓶養樂多瓶 1 罐的量），加到 10 公升清水（即 8 瓶大寶特瓶的水量）中，攪拌均勻後使用。
- b. 少量：取 10cc 漂白水，加到 1 公升清水中，攪拌均勻後使用。

倘若被衛生單位之公衛人員告知是嚴重特殊傳染性肺炎確診病患的接觸者時，須配合執行居家（個別）隔離規定，不外出，亦不得出境或出國，若於健康監測期間有發燒或呼吸道症狀時，請立即（全程）戴上醫療等級口罩，主動與縣

市衛生局聯繫，或請立即撥打 1922 防疫專線或由填發「嚴重特殊傳染性肺炎個案接觸者居家（個別）隔離通知書」之單位安排就醫。就診時務必主動告知旅遊史、職業暴露、有關的暴露，以及身邊是否有其他人有類似的症狀。

特殊族群

倘有慢性肺病（含氣喘）、心血管疾病、腎臟、肝臟、神經、血液或代謝疾病者（含糖尿病）、血紅素病變、免疫不全需長期治療者、孕婦等，於國內疫情流行期間，建議避免參加集會活動。

旅遊

可安排適當的旅遊行程，避免人潮擁擠的地方，並隨時注意國內疫情以及國際旅遊疫情建議等級，避免前往已發佈「第三級：警告」的地區。國內疫情請參考 <http://at.cdc.tw/1d505Z>，國際旅遊疫情建議則請上 <http://at.cdc.tw/X4B565> 取得。回國後 14 天內如有呼吸道症狀或發燒，有需要就醫時，應告知醫護人員相關之旅遊及暴露史。