

# 多元化社區（種族和民族） 兼顧文化和語言差異的 嚴重特殊傳染性肺炎預防建議



## 什麼是嚴重特殊傳染性肺炎？

嚴重特殊傳染性肺炎是從 2019 年 12 月開始在人群中蔓延的新型病毒。衛生專家表示擔憂，因為嚴重特殊傳染性肺炎擴散速度快，有可能引起嚴重疾病和肺炎。

## 如何避免感染嚴重特殊傳染性肺炎？



### 勤洗手

- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒，以殺死嚴重特殊傳染性肺炎病毒。
  - 如果您或您和家人一起前往公共場所，可攜帶水和肥皂洗手。您也可攜帶擦手巾、餐巾或紙巾擦手。
- \*如果沒有水和肥皂，使用酒精含量至少為 60% 的洗手液。
- 盡最大努力從當地社區商店或網店尋找洗手液。如果您無法使用電腦或無法上網，尋求家人或朋友的幫助。一些醫生辦公室為患者提供洗手液，詢問醫生是否有相應資源。
- 戴手套無法使您免受嚴重特殊傳染性肺炎感染。戴上手套和脫下手套時，您的手會接觸到手套上的病毒。為了避免感染嚴重特殊傳染性肺炎，您和家人應經常洗手。

# 多元化社區（種族和民族） 兼顧文化和語言差異的 嚴重特殊傳染性肺炎預防建議



## 清潔物體和表面

- 人可透過接觸有病毒的物體或表面然後接觸口鼻或眼睛感染嚴重特殊傳染性肺炎。嚴重特殊傳染性肺炎可在表面存活最長 3 天。
- 為了避免把嚴重特殊傳染性肺炎傳播給家人，您應對家裡常接觸和看起來較髒的物體和表面進行清潔和消毒。<sup>1</sup>
  - 清潔桌面、工作臺面、門把手、電燈開關、手柄、書桌、馬桶、水龍頭、洗臉盆等表面極為重要。
  - 清潔手機、平板電腦、鍵盤、遙控器等物體也很重要。
- 使用肥皂和水或其他清潔劑進行清理。
- 使用清潔劑（如 Lysol 或 Clorox 清潔劑）進行消毒，以殺死病毒。
  - 在表面上使用清潔劑。遵從標籤上的說明。<sup>2</sup>
  - 表面被清潔劑打濕長達 10 分鐘以後，清潔劑才能起作用而使表面真正消毒。清潔劑上的標籤提供最有用的資訊。
  - 如果沒有消毒清潔劑，使用現有的清潔劑進行清潔總比什麼也不做好。使用肥皂和水或，如果條件允許，使用含有 70% 醫用酒精的清潔劑。醋具有清潔作用，但是起不到消毒作用。
- 如果使用正確，常規消毒劑經證明是消毒和殺滅嚴重特殊傳染性肺炎的最佳家庭用品之一。確保透過每加侖水摻入 5 湯匙（1/3 杯）消毒劑或每夸脫水摻入 4 茶匙消毒劑的方式製備消毒液。用於合適的表面，並靜置至少 1 分鐘。
  - 請勿在周圍環境存在難以呼吸身體狀況（如哮喘、COPD——慢性阻塞性肺病和支氣管炎）的人的情況下使用消毒劑。消毒劑會使這些狀況惡化。
  - 確保使用的消毒劑沒有失效。
- 帶上能防止液體接觸到手的手套（如廚用手套或橡膠手套）
- 抹布被清潔產品完全浸濕時更換抹布。

<sup>1</sup> 家庭清潔和消毒，疾病防治中心。透過 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>，於 2020 年 4 月 16 日進行檢索。

<sup>2</sup> 如何清潔和消毒，疾病防治中心。透過 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>，於 2020 年 4 月 16 日進行檢索。

# 多元化社區（種族和民族） 兼顧文化和語言差異的 嚴重特殊傳染性肺炎預防建議



## 與家中患病的家人保持距離

- 嚴重特殊傳染性肺炎主要傳播途徑為人人傳播：在與嚴重特殊傳染性肺炎感染者有密切接觸（6 英尺內）的人之間傳播，並透過受感染者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫（呼吸道分泌物）進入其他人口鼻感染。通常情況下，您無法看到飛沫，因此請勿認為與其他人距離較近時不會接觸到飛沫。如果您或您的家人感染嚴重特殊傳染性肺炎，您必須居家隔离並遠離其他人，或者，如果病情較重，需住進醫院。<sup>3</sup>
  - 請牢記：6 英尺大概為您手臂長度的 2.5 倍。
- \*如果您家沒有單獨房間用於隔離病毒感染者，請遵循以下指引：<sup>4</sup>
  - 避免接觸不必要的訪客，包括不照護感染者的其他家庭成員。這也有助於避免訪客被感染。
  - 改善居室通風（讓新鮮空氣進入室內）有助於趕走飛沫，避免飛沫落到表面上。
  - 與被感染的家庭成員保持至少 6 英尺距離。制定方法，在不靠近（6 英尺以內）被感染家人的情況下照顧他（她）。例如，您可將食物放在桌子上，感染者在您離開 6 英尺開外後起身並取食。
  - 盡可能經常用肥皂和水洗手，尤其是在照護受感染家庭成員（提供食物或藥品，幫助更衣等）前後。請勿摸臉。
  - 使用面罩遮擋口鼻，戴上眼鏡或護目鏡（帶有塑膠膜）以保護眼睛。
  - 時常對受感染家庭成員接觸過的所有物體和表面（包括髒衣箱/籃）進行清潔和消毒。
  - 請勿與家中感染者共用碗碟盤子、餐具、毛巾或床上用品。
  - 可使用其他家庭器具洗滌受感染家人的髒衣服。總是使用盡可能熱的水溫設置，並完全烘乾衣物。請勿抖動髒衣物，在處理受感染家人換下的髒衣服時，佩戴一次性手套。脫掉手套後立即洗手。如果衣物被弄髒，洗滌時遠離身體。
  - 感染者在咳嗽和打噴嚏時必須用紙巾（如餐巾紙、紙巾、面巾紙等）遮擋口鼻，使用後立即丟棄。如果沒有紙巾，咳嗽時用胳膊肘捂住。
  - 如果可能，感染者應該佩戴面罩。請勿讓 2 歲以下兒童、有呼吸問題的人或無法自行摘下面罩的人佩戴面罩。
  - 感染者必須每天自行測量兩次體溫，檢查是否有發燒症狀。每次用完體溫計之後對其進行清潔或消毒。如果體溫飆升或為其他症狀而擔心，請聯繫您的醫生。如果發燒威脅到生命，或者感染者表現出其他緊急預警症狀，包括呼吸困難、持續性胸痛或胸

<sup>3</sup> 嚴重特殊傳染性肺炎如何傳播，疾病預防控制中心。透過 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>，於 2020 年 4 月 16 日進行檢索。

<sup>4</sup> 在家照護感染者，CDC。透過 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>，於 2020 年 4 月 16 日進行檢索。

# 多元化社區（種族和民族） 兼顧文化和語言差異的 嚴重特殊傳染性肺炎預防建議



悶、新的紊亂或無法喚醒、嘴唇或面部發紫，呼叫 911。<sup>5</sup> 呼叫 911 時，告訴他們您的嚴重特殊傳染性肺炎感染症狀。

- 如果有兩個衛生間，感染者使用一個，其他家庭成員使用另一個。*\*如果沒有額外的衛生間：*
  - 透過經常（使用摻水的清潔劑或消毒劑）對衛生間進行清潔和消毒保護您的家人，尤其注意在受感染家庭成員使用衛生間後立即進行清潔和消毒。
  - 往還於衛生間時，對受感染家庭成員接觸過的所有物體和表面進行清潔和消毒。
- 如果有家庭成員被感染，您也必須自我隔離 14 天（即使您沒被感染）。這意味著除購買食物、抓藥或看醫生，遠離公司和其他場所，居家隔離。

---

<sup>5</sup> 感染者防止嚴重特殊傳染性肺炎擴散應採取的措施。透過 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>，於 2020 年 4 月 17 日進行檢索。

# 多元化社區（種族和民族） 兼顧文化和語言差異的 嚴重特殊傳染性肺炎預防建議



## 佩戴口罩

- 面罩應：
  - 由照護感染者的人佩戴
  - 在公共場所佩戴以預防嚴重特殊傳染性肺炎<sup>6</sup>
  - 遮擋口鼻，但是確保能夠順暢呼吸
  - 由多層織物/布製成
  - 透過繩結或耳帶固定
  - 盡可能每天清洗。小心烘乾。面罩不能變形或縮水！
- 摘下面罩時，切勿觸摸眼睛和口鼻。摘下面罩後立即洗手。
- 如果無法在市場上買到口罩，您可利用既有的材料自製面罩。醫用口罩供醫生和護士使用。
- 以下為如何在家自製面罩的 3 個示例：
  - 使用針線、剪刀、一塊棉布（10 英寸×6 英寸）、鬆緊帶（或橡皮筋、細繩、布條或發繩）自己縫製面罩。
  - 使用 T 恤衫和剪刀自製面罩。
  - 使用頭巾或圍巾、咖啡濾紙、橡皮筋（或發繩）和剪刀自製面罩。<sup>7</sup>
  - 您可觀看由美國衛生局局長 Jerome Adams 博士製作的家庭自製口罩示範視頻。
- \*如果您害怕被當做“罪犯”或因戴口罩而被陌生人歧視，記住您正在保護自己、家人及社區的健康。
  - 您無法控制別人對您的看法。每個人在公共場合都應佩戴口罩。您正在做正確的事情。
  - 如果想找人談談以獲得精神支援，您可撥打密西根州全州心理健康熱線 888-733-7753。
  - 如果您感到自己被歧視並想舉報，您可使用[線上投訴表格](#)提交歧視投訴，撥打 1-800-482-3604 或發送電子郵件至 [MDCR-INFO@michigan.gov](mailto:MDCR-INFO@michigan.gov)。

<sup>6</sup> 密西根州首席醫療執行官 Joneigh Khaldun 博士於 2020 年 4 月提出的強烈建議。

<sup>7</sup> 使用面罩有助於減緩嚴重特殊傳染性肺炎傳播。疾病預防控制中心，美國衛生與公共服務部。C316353B 4/4/2020. [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)