

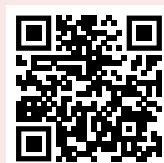


# 新型冠狀病毒 防疫指南

## -兒童防護篇-



- 防護技巧不能少
- 挑選口罩要知道
- 提升免疫力很重要
- DIY防疫小品



## 【防護技巧不能少】

- 避免出門帶回病菌，回家先做這些事
- 居家防疫這些措施要常做
- 兒童出門防護錦囊
- 防護問題Q&A

## 【挑選口罩要知道】

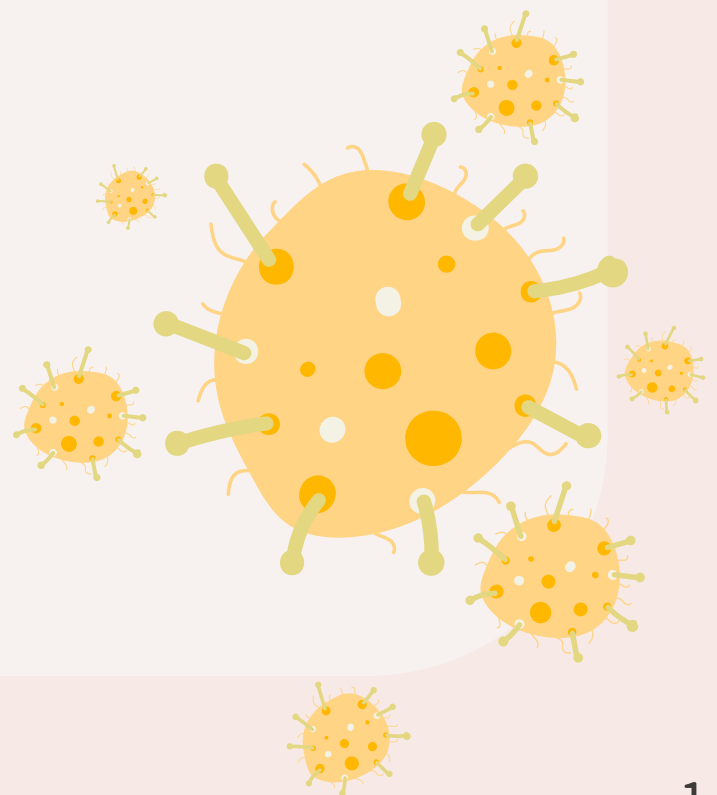
- 選購兒童口罩前先注意這些事項
- 小孩該怎麼戴口罩？這些步驟不能省
- 口罩問題Q&A

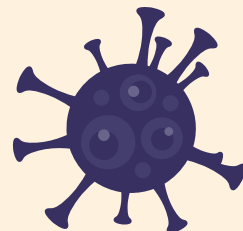
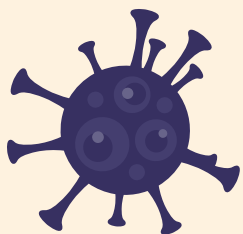
## 【提升免疫力很重要】

- 飲食篇
- 運動篇

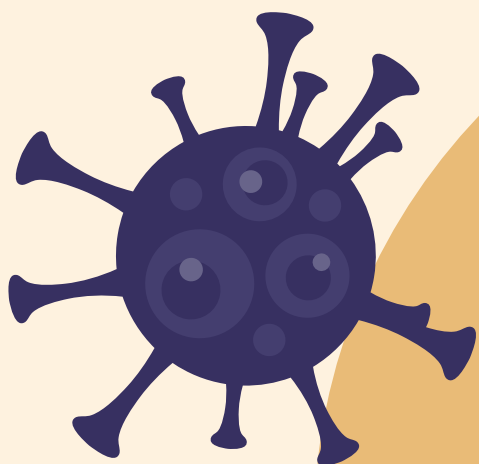
## 【DIY防疫小品】

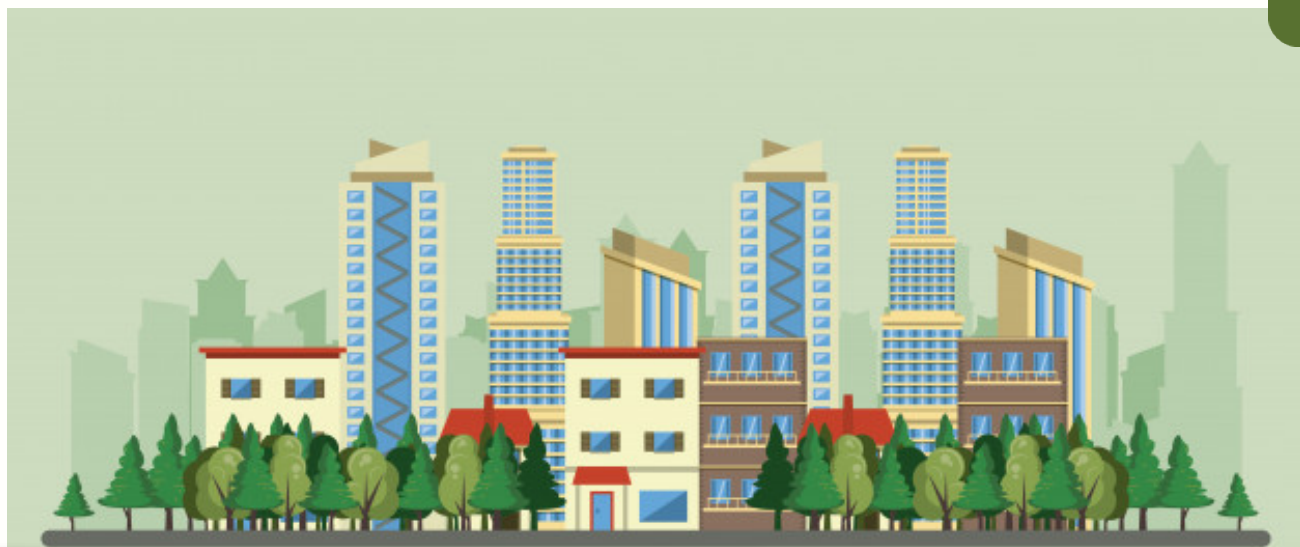
- 自製消毒水
- 自製酒精
- 口罩三大復活術





# 防護技巧不能少





## 避免出門帶回病菌

# 外出回家先做這4件事

鄰近國家相偕出現群聚傳染的案例，而台灣學童即將迎來開學，許多父母也擔心該如何讓小孩免於新型冠狀病毒的威脅。若想避免孩童接觸到外面的病菌，建議家長們回家可先做這些事！

### 回到家後先換鞋、換衣服



鞋底衣服在經過公共場所時容易接觸別人的飛沫、病毒、廁所排泄物等，不知不覺會讓鞋底、衣服都沾染到病菌，所以到家後最好先將衣服、鞋子換掉。



新型冠狀病毒  
防護疫指南

## 接觸小孩前應該先洗手



大多數常見的疾病，都是通過雙手傳播的，雙手在接觸外界物品後其實非常骯髒，最好在門口位置擺放酒精或乾洗手，進行初步消毒，並在接觸小孩前先正確洗手。

## 正確的脫下、棄置口罩



洗手後就可以進行脫口罩的動作，脫口罩時盡量不要碰到口罩表面，將口罩丟在有蓋垃圾桶或是使用塑膠袋包起來都可以，再重複洗手、洗臉的動作。

## 清潔、消毒隨身用品



包括眼鏡、手錶、手機、錢包、提袋或外套等物品都需要進行消毒，如果有暫時無法清潔的物品，也一定要放置在玄關等其他通風處內。



新型冠狀病毒  
防護疫指南



## 居家防疫這些措施要常做

學校屬於密閉空間，除了武漢肺炎外，還有其他疾病也會共同傳染，最好可以開窗通風，避免髒空氣循環，同時也稀釋病毒量，不要因為怕冷就關窗。



打開窗戶  
保持空氣流通

小朋友應有個人餐具、牙刷和毛巾  
避免與成人共用



新型冠狀病毒  
防護疫指南

## 注意環境消毒，酒精、次氯酸水、稀釋漂白水各有用處

- 酒精：手部消毒、隨身物品如鑰匙的清潔
- 次氯酸水：餐具、門把、桌面、大環境消毒
- 稀釋漂白水：門把、桌面、大環境消毒



## 各種家具消毒建議



- 含氯清潔劑：小型玩具、桌面、門口、地面、馬桶、浴室等消毒
- 酒精：門把、電燈開關、手機、鑰匙
- 滾水煮30分鐘：抹布、毛巾、餐具

## 毛巾消毒4步驟

1. 先用洗衣精清洗污垢
2. 用稀釋後的漂白水浸泡半小時殺菌
3. 用清水洗淨
4. 拿到烘衣機烘乾，或是讓太陽曬乾，不要晾乾



新型冠狀病毒  
防護疫指南

## 出外戴口罩



有色面朝外，白朝內，  
罩好口鼻，貼緊鼻樑

## 勤洗手



肥皂、抗菌洗手乳  
清洗20秒以上

## 稀釋漂白水清潔 桌椅、地板



10毫升漂白水混合  
1公升清水稀釋

## 不摸眼口鼻



以免病毒沾染  
黏膜導致生病

## 減少前往人多 的公共場所



## 不吃生食



食物盡量完全  
煮熟再食用

## 減少廁所細菌 我們可以這麼做



## 沖馬桶前一定要蓋上廁所蓋



## 上廁所前先用酒精將馬桶消毒

- 如果是去公廁的話，要記得公廁最髒的地方是門柄和洗手台，所以洗手台要先清洗外，出入廁所時，最好自備廁紙開門，避免直接接觸門柄。



新型冠狀病毒  
防護疫指南





肥皂雖然沒有殺菌功效，但可以透過搓洗、沖水、泡沫，讓病菌從手上離開，是一種「打掃手部」的意思，使手上的細菌、病毒沒有機會可以進到身體裡進行感染。



**5個時間一定要洗手！每次洗手至少維持20~30秒**

早上出門前

進學校之後

上完廁所後

放學回家後

中午吃飯前



**洗完手必做2件事！**

1. 用乾淨的擦手紙把手擦乾，少用烘乾機，因為如果沒有等待完全烘乾，反而是製造溫暖、潮濕的環境，讓病毒生長。
2. 擦乾手後再用酒精消毒液搓搓手，讓手上的病毒細菌完全消滅。



**新型冠狀病毒  
防護疫指南**

## 1. 最有效的防疫方法？

(1) 洗手 (2) 不要碰臉

根據WHO, 正確的洗手可以預防60%以上的傳染病, 這個世界上很多傳染病都是因為手不經意的東摸西摸而沾染上了肉眼不可見的病源, 最好的方法就是利用洗手的方法減少手上的病原數量, 並且不要任意碰觸臉導致手上病原有接觸眼鼻口的機會。

## 2. 如何最正確讓洗手變成最有效的防疫方法？

(1) 正確的洗手方法  
(2) 足夠長的洗手時間



## 3. 可不可以使用乾洗手？

可以, 兩個原則:

(1) 遵照美國CDC建議酒精含量至少60%以上  
(2) 完全複製正確洗手步驟仔細搓洗加上足夠的乾洗手時間, 請務必要像洗手一樣認真。

## 4. 小朋友通勤上下課通勤、去補習班等, 要注意什麼？

有出現呼吸道症狀就暫時先在家裡休息, 如果不得已飛得出門的話, 口罩一定要戴好! 然後可以請補習班老師協調一下, 在教室裡的座位可以跟其他小朋友區隔一下, 以減少傳染的可能喔!



# 挑選口罩要知道





## 選購兒童口罩前先注意這些事項

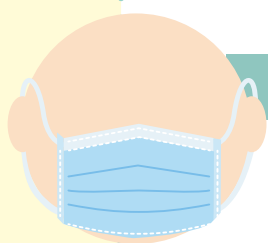
常見的醫療級CNS標章，就是「CNS 14774」，如果口罩上出現這個標章，代表這是醫療級的口罩。醫療級的口罩針對細菌、體液、飛沫、懸浮微粒等物體，都有過濾的效果。

### 外科口罩

✓ 有效過濾細菌

阻隔飛沫傳染病菌

適合有感冒等症狀及  
前往醫院等不通風場所

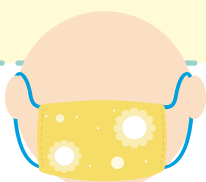


### N95口罩

✓ 有效過濾細菌

阻擋95%以上病菌

飛沫傳染病毒流行時期  
主要是醫護人員使用

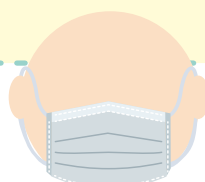


### 棉布口罩

✗ 無法隔絕細菌

過濾大顆粒物質

適合普通清掃工作  
一般保暖或買不到  
外科口罩時替代使用

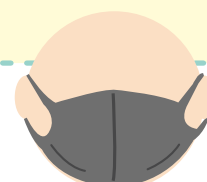


### 活性炭口罩

✗ 無法隔絕細菌

可吸附去除異味

適合戶外騎車、油漆、  
噴灑農藥時使用  
不建議用於防疫



### 海綿口罩

✗ 無法隔絕細菌

可阻隔花粉、塵埃

主要用於過濾花粉、  
塵埃而非病毒，因此  
不建議用於防疫



新型冠狀病毒  
防護疫指南



## 小孩該怎麼戴口罩？

### 這些步驟不能省



**開**  
打開包裝，檢查  
口罩有無破損



**戴**  
兩端鬆緊帶掛上耳  
朵，鼻樑片固定在  
鼻樑，口罩拉開到  
下巴



**壓**  
輕壓鼻樑片，讓  
口罩與鼻樑貼緊



**密**  
檢查口罩和臉部  
是否密合

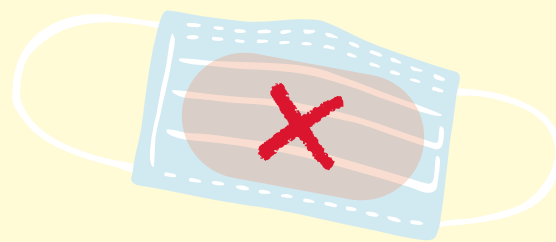


新型冠狀病毒  
防護疫指南

# 脫口罩正確步驟



1. 先抓著口罩耳掛



2. 不要摸到口罩表面



3. 記得丟入垃圾桶，  
先放進塑膠袋內封好，  
或丟棄到有蓋垃圾桶



4. 將口罩丟棄後要洗手

## 注意事項

- 尺寸需合適：**選購兒童口罩要貼合臉部，完全蓋住口鼻，不能擋住眼睛，太大或太小都不適合，以免病毒進入口罩內。
- 配合勤洗手，帶口罩前需清潔：**爸爸媽媽為小朋友戴口罩前，要先清潔消毒雙手。且為避免小朋友搓揉眼睛及摸口鼻沾病菌，應定時使用消毒酒精為孩子清潔。
- 不戴口罩不外出，但建議1歲以下小孩避免戴口罩：**因為1歲以下嬰兒呼吸系統未成熟，戴口罩易引起呼吸困難，甚至窒息，建議使用其他方式進行防護。



新型冠狀病毒  
防護疫指南

# 口罩問題Q&A

## 1. 只要戴口罩就安全嗎？

要孩子們戴得住口罩其實很難，所以教導他們注重自己衛生習慣是最重要的，像是「咳嗽不能對著人咳，要把嘴巴掩起來」。

更重要的是讓他們養成不用手去摸眼睛、鼻子、嘴巴的習慣，因為目前得知新型冠狀病毒會透過粘膜侵入的，如果手上沾染到病菌，小朋友最常做的是摳鼻子，然後又放入嘴巴的話，就會有感染的可能。

## 2. 口罩拿下來要如何處理？

如果是暫時拿下口罩，需要將口罩攤平，並且上下都墊一張衛生紙，這樣才能避免口罩被污染。不然摘下口罩隨便亂放，別人帶有病菌的去摸到了，小朋友又再戴回去，也是會有感染疑慮。

## 3. 如果出現6種情況，一定要馬上更換口罩

- 戴口罩覺得呼吸明顯開始困難時
- 口罩有破損或毀壞
- 口罩鬆弛，與臉無法密合時
- 有血漬或體液（包含明顯可見的飛沫）噴濺到口罩上
- 在醫院中使用或戴著口罩與呼吸道病患接觸，因為該口罩已被污染，必須馬上更換
- 如果口罩本身含有活性炭，出現異味就要更換



新型冠狀病毒  
防護疫指南

# 提升免疫力很重要



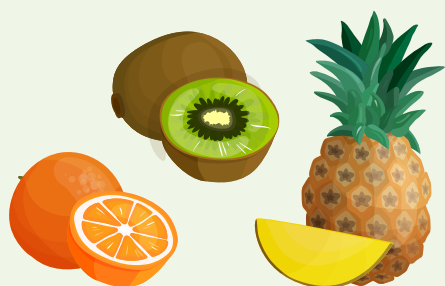


# 飲食篇

很多疾病的痊癒，需要靠自身免疫力，人體最大的免疫器官是「腸道」，建議可以挑益生菌來鞏固人體的免疫器官，像是含有LP菌、LGG菌、NCFM菌種的益生菌產品。

三餐定時定量、多吃不同種類的蔬果，給身體一個穩定的環境，免疫系統也才有空間和足夠的營養去認真對抗病毒。

## 3種幫助提升免疫力的營養素



**1. 維生素C：快速清除廢物，讓免疫系統有更多精力抵抗病菌**

食物：檸檬、芭樂、奇異果、柑橘類

**2. 膳食纖維：幫忙打造良好腸道環境，讓益生菌清除入侵的病原體**

食物：香菇、蘑菇 五穀雜糧



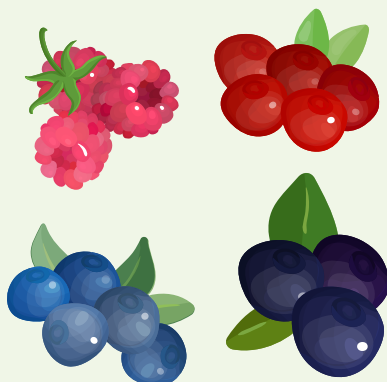
**3. 植化素：抗發炎，讓人體恢復正常運作**

食物：兒茶素：綠茶，或是莓果

槲皮素：洋蔥、花椰菜、蘋果

前花青素：連皮帶籽的葡萄汁

木犀草素：芹菜、甜椒。



**新型冠狀病毒  
防護疫指南**

# 運動篇

青少年或兒童每天至少要睡8~10小時，而且是完全睡著的狀態，如果躺很久都沒睡著，這樣就不算是睡眠時間！

睡覺時可以修復身體，清除廢物，讓免疫系統也有喘息的時間，隔天能繼續正常運作，連睡午覺都能幫助到免疫力。

## 各年齡運動可以這樣做

### 1~7歲：適合游泳

游泳不僅能調節心肺功能，還可鍛鍊身體協調性，能為孩子打下很好的體質基礎。



### 8~17歲：適合無氧運動

比如100米快跑連續兩次，刺激各器官均衡發展，有利於肌肉骨骼組織等生長發育。

建議10歲左右的孩子在綜合體能訓練的基礎上，多練習桌球、羽毛球等運動，鍛鍊身體靈活性。



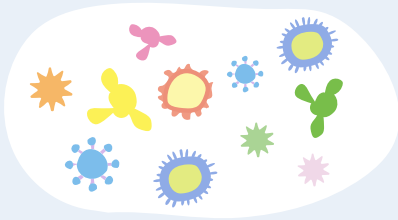
新型冠狀病毒  
防護疫指南

# DIY防疫小品

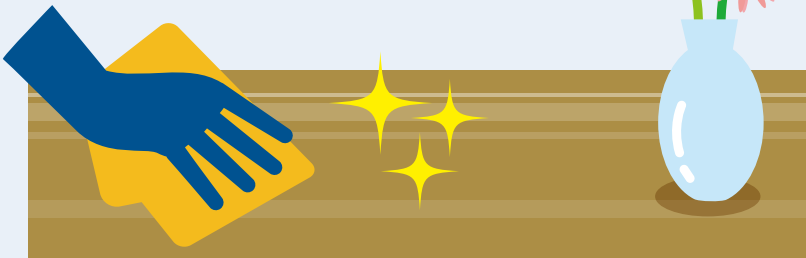


# 自製消毒水

消滅對象：細菌、真菌、病毒



用途：一般環境、物品消毒



材料：

市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm

稀釋倍數：100倍

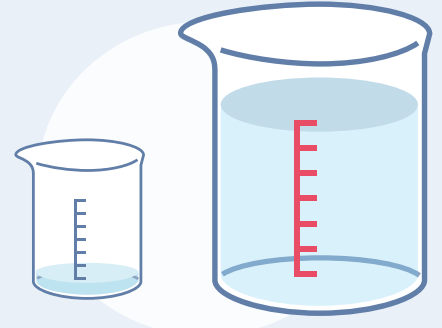


稀釋方法：



小量：

10cc漂白水+1公升清水



大量：

100cc漂白水+10公升清水

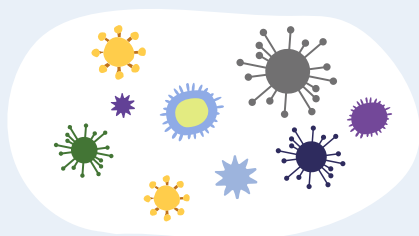
- 當天配置好要標示日期名稱
- 未使用完在24小時後應丟棄喔！
- 雖然消毒水可以殺死病毒，但對人體也有一定的毒性，
- 除了酒精之外，要盡量避免消毒水直接接觸到皮膚、呼吸道。



新型冠狀病毒  
防護疫指南

# 自製酒精

消滅對象：細菌、病毒



用途：一般物品、皮膚消毒

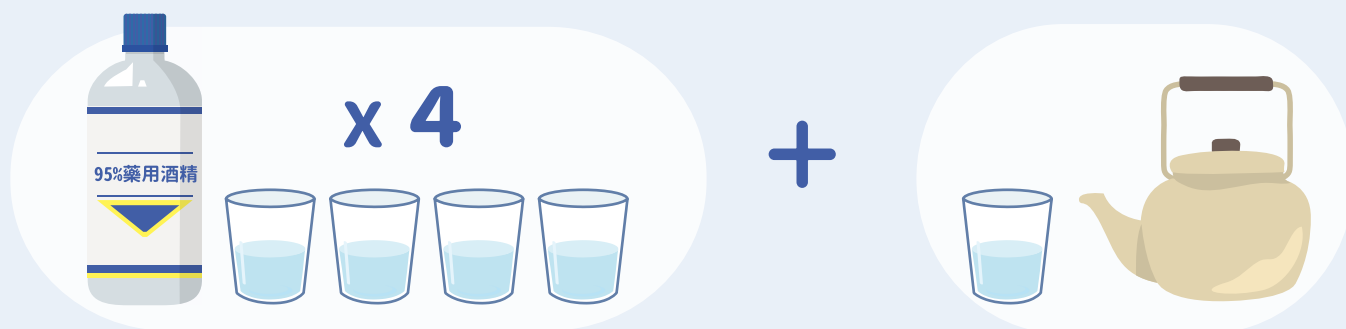


材料：

市售95%的藥用酒精、  
蒸餾水或煮沸過冷水



稀釋方法：4杯95%酒精+1杯水 $\div$ 75%消毒酒精



- 濃度在70%~78%都具有消毒效果，可有效預防「接觸傳染」感染
- 酒精濃度不是越高越好，75%酒精殺菌消毒效果最好
- 酒精應遠離高溫與火源，避免意外起火
- 酒精應放置陰涼處，避免日曬造成酒精揮發變質，導致效果下降



新型冠狀病毒  
防護疫指南

# 口罩復活三大方法

## 方法一：利用烘碗機「紫外線」

口罩平放後用紫外線燈照射，經過半個鐘頭照射後，翻過面再照半小時。如果沒有醫學用的紫外線燈，可以用一般烘碗機裡面的紫外線燈，照射以後的口罩放在乾淨乾燥的環境中，靜置3天以上，就可以再使用。



## 方法二：放入「全新信封」內保持乾燥

把口罩放入「全新未拆封」的信封，凸起的地方用信封壓平，千萬不要對折口罩。因為口罩一折疊，內外兩層就會互相碰到，而外層是阻擋飛沫的，內層是吸收我們呼出來的水氣，如果交叉感染，就會失去了防護能力。



## 方法三：內層「墊一塊紗布或衛生紙」

如果真的有戴口罩的需求，卻又買不到口罩，建議可以在內層墊一塊紗布或衛生紙，然後每天更換。



HEHO  
health & hope

祝福大家平安健康！



與我們聯繫：



service.heho@gmail.com  
<https://heho.com.tw>



Heho健康



粉絲專頁