



# 防疫高手就是我!

臺北市立文山特殊教育學校 國小部教師陳怡如 製

# 武漢肺炎就醫教戰守則

## 有什麼症狀？

### 輕微症狀

高於攝氏  
38 度



發燒

喉嚨痛、  
喉嚨腫

咳嗽

痰很多

呼吸急促

### 嚴重症狀

急性呼吸困難  
休克  
代謝性酸中毒  
凝血功能障礙





戴<sub>カ、オ、</sub>口<sub>ウ、</sub>罩<sub>ウ、</sub>

量<sub>カ、</sub>體<sub>タ、</sub>溫<sub>ウ、</sub>

平<sub>タ、</sub>平<sub>タ、</sub>安<sub>ウ、</sub>安<sub>ウ、</sub>上<sub>ウ、</sub>學<sub>ウ、</sub>

確<sub>ク、</sub>實<sub>ウ、</sub>洗<sub>ウ、</sub>手<sub>ウ、</sub>

勿<sub>ウ、</sub>觸<sub>ウ、</sub>臉<sub>ウ、</sub>部<sub>ウ、</sub>

健<sub>ウ、</sub>健<sub>ウ、</sub>康<sub>ウ、</sub>康<sub>ウ、</sub>回<sub>ウ、</sub>家<sub>ウ、</sub>

面對新冠病毒的來襲，我們做好準備，就能把傳染機會降低，千萬不要小看自己的力量，你可以做的事：

1 少去人多處



2 定時量體溫



3 肥皂勤洗手



4 咳嗽戴口罩



5 食物不共享



6 減少觸摸眼鼻口



# 保護身體健康的第一步!



體溫計



口罩

# 把病毒趕光光的秘密武器!



洗手乳



肥皂



消毒酒精

# 每天上放學，我們都要.....

量體溫



量體重



# 保護自己、擋住病毒.....

## 戴圍巾



## 戴口罩



# 雙手保持乾乾淨淨，我會.....

洗手



洗車



# 沒有水和肥皂可以洗手，我會.....

灑水澆花



噴酒精消毒





全民愛健康  
預防篇6



# 正確洗手七字訣



圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：禾欣診所 吳書毅醫師



1

**內** 手心  
互相搓洗



2

**外** 仔細  
搓洗手背



3

**夾** 十指交錯  
搓洗指縫



4

**弓** 搓洗  
手指背

健談 [havemary.com](http://havemary.com)



5

**大** 搓洗大拇指  
與虎口



6

**立** 仔細  
清洗指尖



7

**腕** 連手腕  
一併搓洗

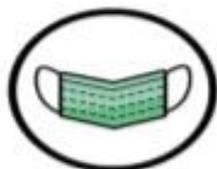


更多資訊請上 健談 [havemary.com](http://havemary.com)

# 作戰方式

目前還沒有的疫苗上市，只能靠落實防疫方式和自身產生抗體。

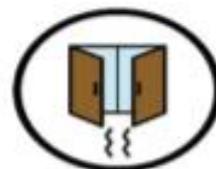
## 防疫方式



到人多的地方  
請戴口罩



勤洗手  
一次至少30秒



保持室內通風



隨身物品消毒



配合公共場所  
量體溫



使用乾洗手  
保持手部清潔



有出入境紀錄請  
主動告知



出現發燒、咳嗽症狀  
立即就醫

資料來源：<https://ntust.me/bd582>

防疫專線1922

4. 充足睡眠、規律運動、均衡飲食，建立良好的生活習慣。

