

【避免武漢肺炎在住家及社區傳染的防疫方法】

--- 美國疾病管制局(CDC)的建議

詹長權

台大公共衛生學院院長

在新型冠狀病毒肺炎 (武漢肺炎) 疫情仍然不明之際，同時越來越多證據顯示此一傳染病具有人傳人的潛力，且隨著即將到來長達半個月的農曆過年春節，疫病擴散的風險會隨著家庭聚會增加。在這段期間國人應配合政府防疫政策以避免新型冠狀病毒肺炎在住家跟社區中散播，我覺得美國疾病管制局(CDC)提出的【避免新型冠狀病毒肺炎在住家及社區傳染的防疫方法】的指引很適合國人或政府部門防疫上的參考。

此指引適用於四類人群：第一類為經醫師及衛生公共人員評估後，已感染新型冠狀病毒肺炎但不需住院只需在家治療者。第二類為正在被評估是否已感染新型冠狀病毒肺炎但不需住院只需在家治療者。第三類為感染新型冠狀病毒肺炎的家人及其照顧者。第四類為跟感染新型冠狀病毒肺炎有密切接觸者。

第一類和第二類人群必須遵守以下的防疫措施：

1. 除了就醫需求之外都必須待在家裡不可外出，如工作、上學、到公共場所、搭乘大眾交通運輸工具、計程車等。
2. 待在家裡要跟其他的家人盡量分開，住不同的房間、使用個別的衛浴。
3. 就醫前通知醫護人員你是已感染新型冠狀病毒肺炎或正在被評估的病人。
4. 你必須一直戴口罩，如果你不能戴口罩跟你同住的人需要戴口罩。
5. 咳嗽或打噴嚏時需用衛生紙摀住口鼻，或是對著袖子咳嗽、打噴嚏。
6. 使用過的衛生紙必須丟進垃圾袋並盡快丟棄。
7. 用肥皂洗手至少 20 秒，如果手不髒可以用酒精洗手液洗手，沒有洗過的手不可以接觸到眼鼻口。
8. 在家不可以跟別人共用盤子、水杯、茶杯、碗筷刀叉、毛巾、床單，而且這些用過的東西都需用肥皂水立即充分洗滌乾淨。
9. 好好監控自己的症狀，在病情惡化時(例如呼吸困難、身體狀況惡化)要立即就醫，而且就醫前需告訴醫護人員你是新型冠狀病毒肺炎患者。

第三類人群必須遵守以下的防疫措施：

1. 要確定自己有辦法根據醫師的指令照護病人且能提供居家生活基本需求的支持，像是購買日用品、拿藥及一些個人的日常需求。
2. 跟病人同住的人數要越少越好。如果家人沒辦法，住在同一房子內也不要同房、不要共用衛浴並避免訪客。感染新型冠狀病毒肺炎的人要避免跟老年人或

有免疫功能不良或慢性病患者如心、肺、腎慢性病及糖尿病的人共處一室。

3. 要確認跟病人共用的空間有好的通風，天氣許可下應該要打開窗戶。
4. 用肥皂洗手至少 20 秒，如果手不髒可以用酒精洗手液洗手，沒有洗過的手不可以接觸到眼鼻口。
5. 接觸病人或接觸病人的血液、體液、分泌物如汗水、口水、痰、鼻涕、嘔吐物、尿液或是腹瀉物時，必須戴口罩、穿可拋棄式的防護衣、戴手套。可拋棄式的防護裝備使用後就要丟掉，脫卸防護設施之後要馬上洗手。
6. 感染新型冠狀病毒肺炎的病人在家不可以跟別人共用盤子、水杯、茶杯、碗筷刀叉、毛巾、床單，這些你用過的東西都需用肥皂水充分洗滌乾淨。
7. 家中常接觸的表面像是桌面、門把、浴室、廁所、電話、鍵盤、平板，要每天清潔，有血液、體液或其他分泌物污染的桌面也要清潔乾淨。
8. 清潔時要用有效的清潔劑，施用時要穿圍裙保護自己且室內保持通風。
9. 徹底洗滌衣物，沾有血液、體液、排泄物的衣物要立即清洗；整理骯髒物品時要戴可拋棄式的手套，整理完要洗手而且可能的話用較高的溫度清洗、烘乾。
10. 使用過的衛生紙必須丟進垃圾袋並盡快處理。
11. 監控照護病人的症狀。
12. 家人或照護者沒有遵循上述防護步驟就會被歸類為跟病人有密切接觸者。
13. 有防疫上要釐清的問題，要詢問衛生防疫人員和醫護人員。

第四類人群必須遵守以下的防疫措施:

1. 監控你的健康狀態，從接觸病人起 14 天內，請注意這些症狀:(1) 發燒，每天要量兩次體溫、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難；(2)其他值得關注的早期症狀如惡寒、身體疼痛、喉嚨痛、頭痛、腹瀉、噁心嘔吐、流鼻水。
2. 如果你發燒或是有以上提到的症狀，請立即打電話給醫護人員，就醫前務必通知醫護人員你和已感染新型冠狀病毒肺炎或正在被評估的病人有密切接觸。
3. 如果你沒有以上的任何症狀，14 天後你可以恢復正常生活如外出、工作、上學。