

Covid-19

16條防疫指引

1、大部分的感染者都是輕症，但假如你是肥胖、高齡(60歲以上)、罹患慢性疾病如高血壓、糖尿病、癌症、心臟病、肺部疾病等，就是發展成重症的高危險群。

2、一旦發展成重症，可能會出現呼吸困難、喘、胸悶、胸痛、意識混亂、昏迷、一覺不醒、嘴唇、指甲顏色發紫等症狀，請立刻撥打119送醫治療。

3、全球罹患新冠肺炎的死亡率平均約3%，且多集中在重症患者。其中，85歲以上長者有10-27%的死亡率，不可不慎。

4、新冠肺炎的採檢是透過採集鼻黏膜或口腔黏膜的液體或痰，檢驗病毒量多寡，因此要到急診、篩檢站，由受過專業訓練的醫護人員，以專門的設備進行採檢（但近期建議先撥1922，耐心等候採檢安排）。

5、最有效的防疫策略，就是「戴好口罩，還要保持1.5~2公尺的安全社交距離，尤其是與陌生人保持社交距離」。

6、口罩不僅僅是戴上就有效，還必須要完整覆蓋住你的口鼻、讓鐵條緊貼你的鼻樑與臉頰，綁線也要貼緊臉頰，而且出門在外不可隨意摘下。所以戴久了會耳朵痛是正常的。

7、維持好社交距離、把口罩戴好，在醫療資源緊繃的時期非常重要。我們必須減少確診數、降低醫護的負擔，把醫療資源留給重症患者。

8、由於口鼻與臉部是病毒含量高的地方，儘量避免用雙手接觸口鼻，如果不慎碰觸，務必要消毒。

9、不僅是吸入患者飛沫，接觸確診者使用過的物品、待過的地方，也可能會沾到病毒。因此出門回家，請將外出衣物置於平時不會接觸的地方，用肥皂或抗菌洗手乳洗手，最好也洗個澡。

10、病毒雖然可怕，但只要使用消毒酒精噴灑，或用肥皂、抗菌洗手乳洗手30秒以上，就能有效減少病毒濃度。

11、除了手部，出門回家也記得消毒錢包、手機、手錶、眼鏡等隨身物品。

12、如出現咳嗽、喘、發燒或有確診者接觸史，在家請務必一人一室、不要與家人共用家具或衛浴，以免傳染給家人

13、當檢驗的能量有限時，應該優先將篩檢的機會提供給醫護或其他高風險者。

14、終結疫情的方法必須依靠施打疫苗。

15、疫苗不僅能降低感染所造成的多重併發症以及死亡率，同時也能保護其他人。注射疫苗以後，由於罹病機率下降，疾病傳播的速率和機率也會大幅降低。

16、當施打疫苗的比例提升到一定程度以後，原先的傳染病將因無法感染、傳播而消失或不再流行。

合作團隊：實證醫學救台灣

蔡典圻、施孟芸、潘品臻、劉民慶、賴韻如、丁億殷、劉純卉、劉俊毅、紀冠宇、侯瑋恩、王孜佑、曾德昕、曾晟祐、張語恆、劉依彤、吳宗翰、黃善暘、吳任軒、王品儒、葉宗儒、張珮歆、呂俊叡

參考文獻

Coronavirus: Novel Coronavirus (Covid-19) Infection. Elsevier's COVID-19 Healthcare Hub.

