

# 新型冠狀病毒來襲！防疫大作戰

第5首

圖／Cindy Wume 審稿／周怡宏（周怡宏小兒科診所院長）

傑克和大巨人愛出遊，這陣子，卻盡量待在家，  
就算出門，出入公共場所時，也會戴上口罩，  
這麼做，都是在預防和自保，對抗「新型冠狀病毒」來襲！



## 什麼是新型冠狀病毒？

2019年12月中國武漢市爆發多起病毒性肺炎群聚病例，並向各地擴散，世界衛生組織命名為「2019新型冠狀病毒」。此病毒潛伏期可達5~14天，傳染途徑可以藉由近距離飛沫、直接或間接接觸病人人口鼻分泌物、糞便，增加人傳人的感染風險。

新<sup>ニ</sup>型<sup>ノ</sup>冠<sup>ク</sup>狀<sup>ク</sup>病<sup>ビ</sup>毒<sup>ト</sup>肺<sup>フ</sup>炎<sup>エン</sup>的<sup>的</sup>症<sup>シ</sup>狀<sup>ザウ</sup>，跟<sup>レ</sup>一<sup>イ</sup>般<sup>パ</sup>感<sup>カ</sup>冒<sup>モウ</sup>、流<sup>リ</sup>感<sup>カ</sup>很<sup>レ</sup>像<sup>イ</sup>，  
會<sup>レ</sup>出<sup>イ</sup>現<sup>イ</sup>發<sup>フ</sup>燒<sup>ヤウ</sup>、咳<sup>カ</sup>嗽<sup>ソウ</sup>、喉<sup>ノド</sup>嚨<sup>カウ</sup>不<sup>レ</sup>舒<sup>シ</sup>服<sup>フク</sup>、四<sup>シ</sup>肢<sup>シ</sup>無<sup>レ</sup>力<sup>リキ</sup>、腹<sup>フ</sup>瀉<sup>シャ</sup>……  
嚴<sup>イ</sup>重<sup>ジュウ</sup>的<sup>的</sup>話<sup>ワ</sup>，還<sup>レ</sup>會<sup>レ</sup>引<sup>ヒ</sup>起<sup>キ</sup>肺<sup>フ</sup>炎<sup>エン</sup>、呼<sup>キョウ</sup>吸<sup>キョウ</sup>急<sup>キョウ</sup>促<sup>キョウ</sup>等<sup>トウ</sup>，不<sup>レ</sup>可<sup>ク</sup>不<sup>レ</sup>小<sup>コ</sup>心<sup>シン</sup>。



注意！若有以上症狀，加上近期曾前往流行地區，或曾接觸疑似感染的病人，要打1922防疫專線通報，配戴口罩盡速就醫，並誠實告知旅遊史和接觸史。



為了對抗疫情，傑克和巨人即刻展開防疫大作戰，保護自己，也維護別人的健康！

## 個人衛生

用肥皂勤洗手，尤其外出回家、吃東西前、上完廁所，或是咳嗽、打噴嚏後，更要洗乾淨



咳嗽、打噴嚏時，用衛生紙或手帕遮住口鼻，不要用手掌來遮



不要用手揉眼睛、摸臉或口鼻，以免感染病菌



## 居家對抗

常開窗戶，保持空氣流通



定時清掃居家環境整潔



## 外出預防

若有咳嗽、感冒症狀，或是需要進出醫院，要配戴口罩



口罩戴上前和脫下後，  
都要洗手



配戴時，有顏色的那面  
向外，然後對摺一下



接著，有金屬條那邊  
向上，沿鼻樑兩側按緊

注意！口罩外層會  
沾附病菌、灰塵，  
不要用手去觸摸。



戴上後，拉開口罩摺面，讓口罩  
完全密合包覆住口、鼻和下巴



用完後，將脫下的口罩  
反摺，用衛生紙包好丟  
入垃圾桶



少去人多擁擠、  
空氣不流通或  
密閉的公共場所



避免接觸或食用野生動物、禽鳥



這陣子，也盡量不要出遠門旅行



做好防疫措施，傑克和大巨人也努力提升抵抗力，降低病毒靠近的機會。

多喝水，促進血液循環，把病毒排掉



多休息，睡眠充足，讓免疫系統變強



多吃蔬果，補充維生素和營養



多運動，增強體力和免疫力



全民共同對抗新**冠**狀病毒，傑克和大巨人有信心，一定可以度過這次**難**關！

