



新冠併發重症預防建議 20251022

一般民眾

- 保持良好的個人衛生習慣，打噴嚏、咳嗽、擤鼻涕或接觸公共場所物品後，均要洗手。
- 室內保持空氣流通。
- 避免前往人群聚集的地方或疫區。
- 注意飲食均衡、運動、適量休息、不要吸煙，以增強身體的抵抗力。
- 如有呼吸道感染症狀，應儘早就醫，並告知醫師發病前曾去過之地區。

學校/幼稚園/幼兒中心

- 用過的玩具及桌椅須清洗。
- 保持雙手清潔，用正確的方法洗手。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩口鼻。
- 雙手被呼吸道分泌物沾污後(如打噴嚏後)應洗手。
- 用肥皂(液)洗手，然後以用後即丟的紙巾抹乾。
- 不應共用毛巾。

照顧有患有呼吸系統疾病的家人

- 如有不適，應找醫生診治。
- 協助病人遵從醫師指示，規則服用處方藥物及充分休息。
- 保持良好的個人衛生。
- 確保室內空氣流通。
- 病人應戴上口罩，降低傳染給照顧者的機會。
- 照顧者可戴上口罩，降低透過呼吸道受感染的機會。

參考資料 中國醫藥大學附設醫院網址

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus?type>