



面對嚴重特殊傳染性肺炎 我的防疫安心秘笈

教育部學生輔導諮商中心

總召學校國立彰化高中

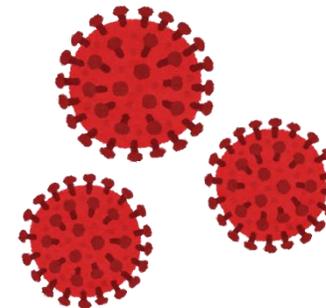
110.05.19

嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情蔓延至今，為近期全球極為關注的事情，每個人可能都會受到疫情不同程度影響。這段期間許多人的身心可能會受到許多影響，甚至造成日常生活有所改變。

為了因應這段時間造成的不舒適感，我們可以試著運用以下的「防疫秘笈」共同照顧自己，一起互相陪伴共度這段時間！



防疫第一招-認識病毒



嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)

傳播途徑-

藉由近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。

症狀-

發燒、四肢無力、呼吸道症狀(以乾咳為主)，有些人可能出現呼吸困難、腸胃道症狀或嗅覺、味覺喪失等症狀。嚴重時可能進展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等。

疫情警戒標準及因應事項

【一】
出現境外移入導致之零星社區感染病例

搭乘大眾運輸、出入人多擁擠的公共場所時全程佩戴口罩

建議取消或延後非必要、非特定對象、活動形式有密切接觸之集會活動

各營業場所及公共場域執行實聯制、社交距離、體溫測量、消毒等防疫措施

【二】
出現感染源不明之本土病例

未配合口罩規定者可予以開罰

停辦室外500人以上，室內100人以上之集會活動

集會活動需落實確保民眾維持社交距離或全程佩戴口罩/使用隔板，並落實實聯制、體溫量測、消毒、人流管制、總量管制、動線規劃等措施，否則應暫緩辦理

營業場所啟動人流管制作業；無法落實各項防疫措施者應暫停營業

必要時，強制關閉休閒娛樂相關之營業場所及公共場域

【三】
單週出現3件以上社區群聚事件，或1天確診10名以上感染源不明之本土病例

外出時全程佩戴口罩

停止室內5人以上，室外10人以上之聚會

僅保留維生、秩序維持、必要性服務、醫療及公務所需之外，其餘營業及公共場域關閉

營業及公共場域落實戴口罩+社交距離

發生群聚之社區，如需執行快速圍堵，民眾須配合病毒篩檢，且不得任意離開圍堵區，並停止所有聚會活動及停課

【四】
本土病例數快速增加(14天內平均每日確診100例以上)，且一半以上找不到傳染鏈

非必要不得外出(採購食物、醫療、必要之工作需求除外)，外出須全程佩戴口罩+社交距離

家戶內亦保持社交距離或佩戴口罩

停止所有聚會活動

除維生、秩序維持、必要性醫療及公務之外，全面停班及停課

針對發生嚴重疫情的鄉鎮市區或是縣市層級，實施區域封鎖，設立明確的封鎖線，管制人員出入，民眾留在家中不外出

指揮中心視疫情狀況適時參酌採行

人潮擁擠及密閉空間



務必戴口罩

醫療照護機構



大眾運輸



賣場市集



教育學習場所



展演競賽場所



宗教場所



娛樂場所



大型活動



防疫第二招-認識自己

• 一般健康者

無前述嚴重特殊傳染性肺炎病癥、無呼吸道症狀的民眾。



• 具感染風險者

接觸確診者或疑似被傳染者、14天內國外旅遊史等。



• 確診者

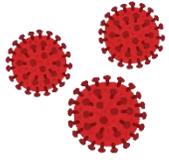
符合通報條件，經醫療單位檢驗，確定嚴重特殊傳染性肺炎者。



具感染風險者

1. 居家隔離
2. 居家檢疫
3. 加強自主健康管理
4. 自主健康管理



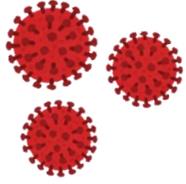


居家隔離

- 主動監測：2次/天
- 與確診病例接觸者：14天

- 採「一人一戶」方式隔離。
- 有症狀者，由衛生主管機關安排就醫。
- 未配合者，將依「傳染病防治法」裁罰，並強制安置。
- 隔離期滿應再自主健康管理7天。





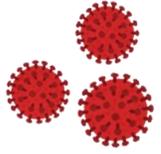
居家檢疫

-主動監測：1~2次/天

-具國外旅遊史者：14天

- 採「一人一戶」方式隔離。
- 有症狀者，將送指定醫療機構採檢送驗，衛生主管機關加入主動監測。
- 未配合者，將依「傳染病防治法」裁罰，並強制安置。
- 檢疫期滿應再自主健康管理7天。





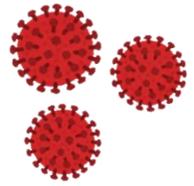
加強自主健康管理

-稽核抽查：每日

-**專案申請獲准縮短居家檢疫者：**
居家檢疫期滿後，至入境滿14天



- 僅能從事固定且有限度之活動，禁止至人潮擁擠場所。
- 延後非急迫之醫療或檢查，就醫時應告知旅遊史。
- 專人負責接送及全程陪同，以落實各項防護措施。
- 記錄每日活動及接觸人員，不可接觸不特定人士。
- 配合衛生主管機關每日回覆雙向簡訊，回報健康狀況。



自主健康管理



- 居家檢疫/隔離期滿者：7天
 - 加強自主健康管理期滿者：7天
 - 通報個案經檢驗為陰性者：14天
 - 台帛旅遊泡泡專案返台者：14天
 - 經地方衛生主管認定有必要且開立自主健康管理通知書者：14天
- 無症狀者：可正常生活，避免出入人多場所，禁止群聚，每日早晚各量體溫一次。
 - 有症狀者：主動與當地衛生局聯繫或撥1922，依指示就醫，且禁止搭乘大眾運輸，返家仍須配戴口罩，於接獲檢驗結果前禁止外出，與他人交談時應保持1公尺以上距離。

防疫第三招-身心掃描

- 以下是最近可能會出現的身心狀態(不包含COVID-19臨床症狀)

| 生理 | 心理 | |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 緊張兮兮 | <input type="checkbox"/> 對外界變得敏感 |
| <input type="checkbox"/> 胃痛 | <input type="checkbox"/> 愛發脾氣 | <input type="checkbox"/> 難以專注 |
| <input type="checkbox"/> 胸悶 | <input type="checkbox"/> 煩躁 | <input type="checkbox"/> 過度恐慌 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠障礙(淺眠或失眠) | <input type="checkbox"/> 氣憤 | |
| <input type="checkbox"/> 飲食習慣改變 | <input type="checkbox"/> 焦慮 | |
| <input type="checkbox"/> 全身緊繃 | <input type="checkbox"/> 憂鬱 | |





防疫第四招



安心10寶



安心第1寶-覺察



• 內在覺察

- 運用身體掃描覺察肢體，釋放不適感。
- 覺察情緒，「感覺過程」取代「批判結果」，接納自己的情緒，避免批判自己。
- 運用正念呼吸法，釋放壓力。



• 外在覺察

- 練習客觀觀察環境中的人、事、物，觀察能使注意力集中於當下，避免持續處於焦慮狀態。



安心第2寶-理性

- 減少反覆接收疫情相關訊息。
- 避免傳遞未經證實之資訊。
- 尊重每個人在此時所產生的不同反應，營造正向防疫環境。
- 由官方管道獲取疫情資訊。



疾管家官方LINE



衛福部官方LINE



疾病管制署官網



疾病管制署臉書



台灣社交距離App



安心第3寶-保健

- 勤洗手

吃東西前、出入公共場所前後、擤鼻涕後、回家後、穿脫口罩後

- 避免觸摸眼口鼻

- 隨時配戴口罩

- 正常生活作息

- 保持安全社交距離



← 室外1公尺
→ 室內1.5公尺



安心第4寶-信仰

- 找到能讓自己安心及撫慰心靈的信念、人生哲學或信仰等方法，例如：透過居家宗教活動或儀式，讓自己的心裡多點寄託與希望。



安心第5寶-運動



- 適當利用居家空間從事運動，多曬太陽，讓自己喘喘氣和流汗，增強免疫力。
例如：有氧運動、瑜珈、健身、跳舞等。



安心第6寶-同伴



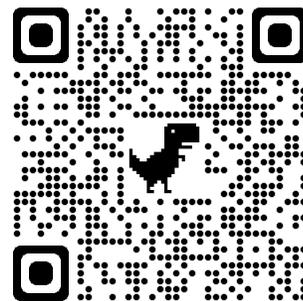
透過網路社群或手機通訊軟體
與朋友們保持聯繫及交流情感，
能增加人際情感間流動、
被支持感及情緒紓解機會唷！



安心第7寶-轉移

- 轉移注意力至其他事物上，關注在自身的狀態上。
- 做些讓自己專注的事情，如做家事、瑜珈、運動、閱讀、聽音樂...等等。
- 透過緩慢呼吸、靜坐、芳療等方式調適自我的身心。
- 正念呼吸練習：

<https://reurl.cc/v5r9qe>



安心第8寶-改觀

改變觀念、想法

- 逆向思考，從經驗中學習。
- 雖然我們都不願遇到疫情爆發，但也讓我們了解台灣的防疫實力，增進自我健康上的關注，促進衛生保健的觀念。



安心第9寶-自控

- 相信第一線醫療人員及政府會穩定疫情。
- 管理瀏覽疫情的時間，避免接收過多疫情資訊。
- 睡前一小時暫停接收疫情相關資訊。



安心第10寶-求助

- 聯繫學校班級導師、健康中心或輔導室(處)
若停課以電話或通訊軟體聯繫
- 衛福部安心諮詢專線1925



參考資料來源：

- 中央流行疫情指揮中心。
- 黃龍杰臨床心理師(2010)。災難後安心服務(圖解版)。
- 張祐誠諮商心理師。聽「自己」說話—身心自我照顧妙招。





讓我們一起努力😊

一同攜手渡過這個艱難的時刻