

新型冠狀病毒感染症

市民預防手冊

[第2版]

發行：2020年2月25日

改訂：2020年3月15日

本手冊是根據2020年3月15日的各方信息，
整理更新而成。



前言

2019年12月31日，中國首次向世衛組織駐中國代表處報告了發生在武漢的原因不明的肺炎。

2020年1月30日，疫情被認定為國際突發公共衛生事件。隨後，在2020年3月11日，世衛組織將COVID-19列為大流行病。

關於新型冠狀病毒及由其引發的疾病等許多事情，現階段仍不能確定。

可以肯定的是新型冠狀肺炎感染症可以人傳人，但是傳染速度有多快也不可
知。

編寫此手冊的目的是為了能夠讓大家在正確認識新型冠狀肺炎的基礎上，做好有效預防，並能安心生活。希望能幫助各家庭預防包含新型冠狀病毒在內的呼吸系統感染疾病。

本手冊是根據2020年3月（現在）的各方信息整理編寫而成，今後也會根據最新信息隨時更新。

2020年3月16日

東北醫科藥科大學 醫學部感染症學教室特任教授

東北大學名譽教授

賀來 滿夫

INDEX

什麼是新型冠狀病毒？	3
新型冠狀病毒流行的國家或地區？	4
新型冠狀病毒的感染症狀有？	5
新型冠狀病毒是怎樣傳播的？	6
出現疑似症狀時，如何應對？	8
徹底預防感染傳播	9
守·咳嗽禮儀！	10
勤·洗手！	12
環境消毒·換氣	14
預防感染Q&A	16

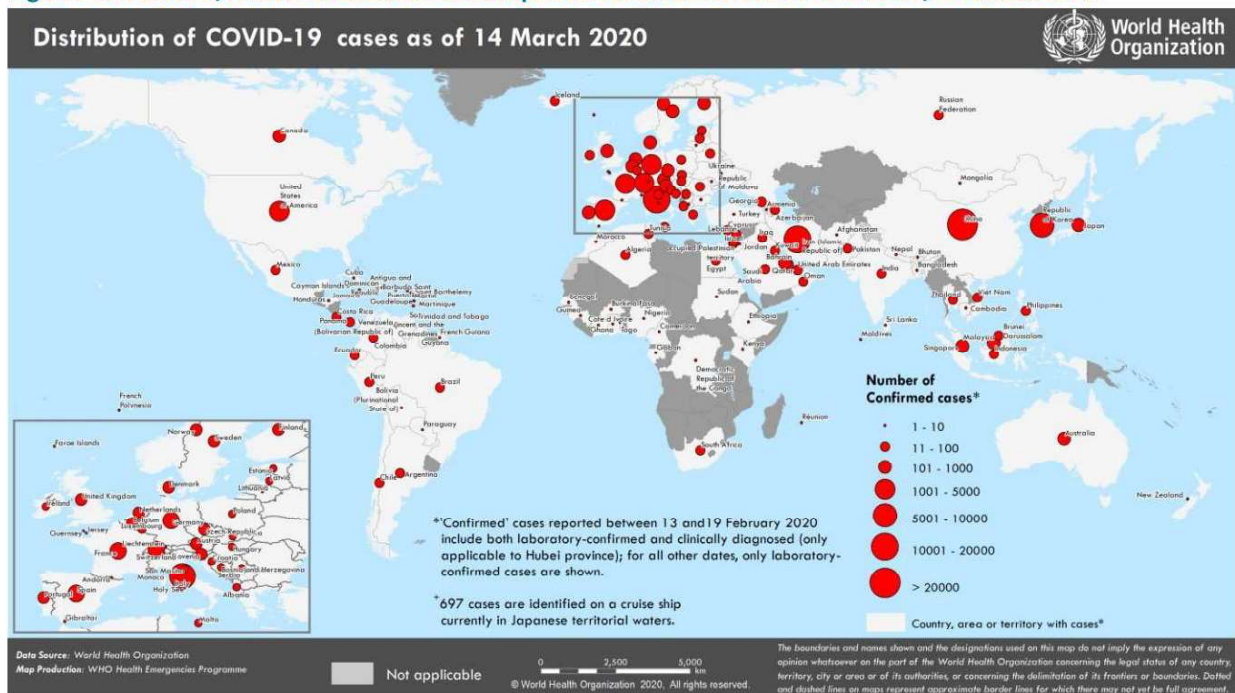
什麼是新型冠狀病毒（SARS-CoV-2）？

- 新型冠狀病毒主要是在野生動物中傳播，如蝙蝠、駱駝等動物可能攜帶病原體，有時這些野生動物也可能成爲感染人的傳播源。
- 新型冠狀病毒與2012年發生在沙特阿拉伯的中東呼吸器症候群（MERS）病毒，以及2002年—2003年的以中國爲中心感染擴散的重症急性呼吸器症候群（SARS）病毒，同屬冠狀病毒組。
- 新型冠狀病毒的具體感染源尚未確定。目前初見病例是2019年12月末發生在武漢市內的原因不明的肺炎發病。因爲多數發病者曾去過武漢市內進行魚類及動物肉類製品販賣的生鮮市場，新型冠狀病毒也被認爲是與在該市場內所販賣的動物有關。（該市場於2020年1月1日被封鎖）。
- 新型冠狀病毒具有人傳人的特性。據世界保健機關稱：平均1名感染者可能將病毒傳播給2人左右。此傳播程度與季節性流感相比略低。
- 現階段，並沒有針對新型冠狀病毒的疫苗及特效藥。主要是根據患者症狀進行對症治療。

新型冠狀病毒（COVID-19）流行的國家或地區？

- 最早的已知病例被報告發現于2019年12月中國湖北省武漢市，截至2020年3月15日，全世界已有超過15萬人感染新型冠狀病毒。
- 據報告，疫情已經蔓延到了全世界包括中國，日本，新加坡，泰國，美國，澳大利亞，加拿大，法國等在內的140多個國家。

Figure 1. Countries, territories or areas with reported confirmed cases of COVID-19, 14 March 2020



疫情世界圖（2020年3月14日）
引用：世界保健機關

新型冠狀病毒的感染症狀有？

- 主要症狀為，發熱・乾咳・頭疼・疲倦感（身體乏力）。症狀與一般的感冒症狀相似，但是具有久病不愈的傾向。
- 也存在無症狀感染者及輕症患者。
- 現階段，該病毒雖然重症率不高，被診斷為肺炎的人身上，也呈現出呼吸困難等症狀。
- 特別是老年人，患有糖尿病・慢性肺部疾病以及免疫力不全等基礎疾病的人，感染病毒後有發展為重症的傾向。
- 目前的潛伏期*是2~12.5天。

*潛伏期即指從病毒侵入體內到開始顯現症狀為止的期間。



新型冠狀病毒是怎樣傳播的？



新型冠狀病毒可以人傳人。

- 雖然在此之前，由於中國武漢市的感染者數最多，且感染者大多去過武漢市華南海鮮市場，所以武漢華南海鮮市場被認為是感染源。但是現階段，並不能確定具體感染源頭。
- 現在已有人傳人感染的報告。
綜觀世界各國的感染報告，感染者大多都是與發病的家庭（成員）或同事等有過密切接觸後被感染。
- 密切接觸者是指與疑似感染者或確診感染者有過以下接觸情形之一。
 - ✓ 與新型冠狀病毒疑似感染者或確診感染者同居。
 - ✓ 曾與新型冠狀病毒疑似感染者或確診感染者處於同一封閉空間。
 - ✓ 直接接觸過新型冠狀病毒疑似感染者或者確認感染者的咳嗽、噴嚏產生的飛沫及鼻涕等體液。

※咳嗽、打噴嚏的飛沫可飛散到1.5~2米的距離。

新型冠狀病毒是怎樣傳播的？

 目前主要是飛沫感染和接觸感染2種途徑。

什麼是飛沫感染？

- 感染者的咳嗽・噴嚏・唾沫・鼻涕等飛沫中含有的病毒等分泌物，通過口鼻吸進呼吸道而被感染。

什麼是接觸感染？

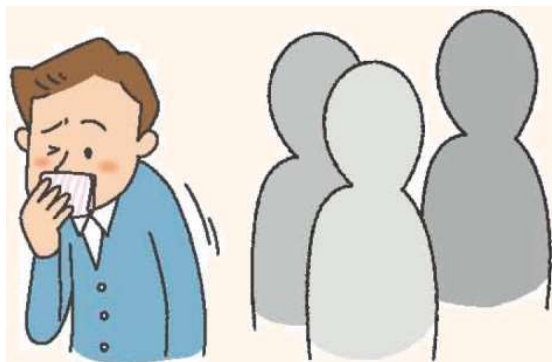
- 用附著病毒的手觸摸鼻、口、眼之後，病毒通過粘膜進入人體而被感染。
- 感染者用手遮住噴嚏和咳嗽之後，感染的手碰到門把手，開關以及電車和巴士的吊環等周圍的物品及場所時就會附著病毒。他人觸摸到附有病毒的物體或場所後，病毒就附著在手上，之後其手觸摸口、鼻、眼、病毒就從粘膜進入人體感染。



出現疑似感染症狀時，如何應對？

過去14天內有去過包含中國在內的其他國家的人；曾與有這些有出國經歷者或確診感染者有過密切接觸的人，如果在這之後的幾天~12天內出現發熱・咳嗽等症狀，且症狀持續時，請注意以下事項：

- (1) 如出現發熱・咳嗽等症狀，盡可能減少外出。與人接觸或外出時請務必戴口罩，儘量不要去人群密集的地方。



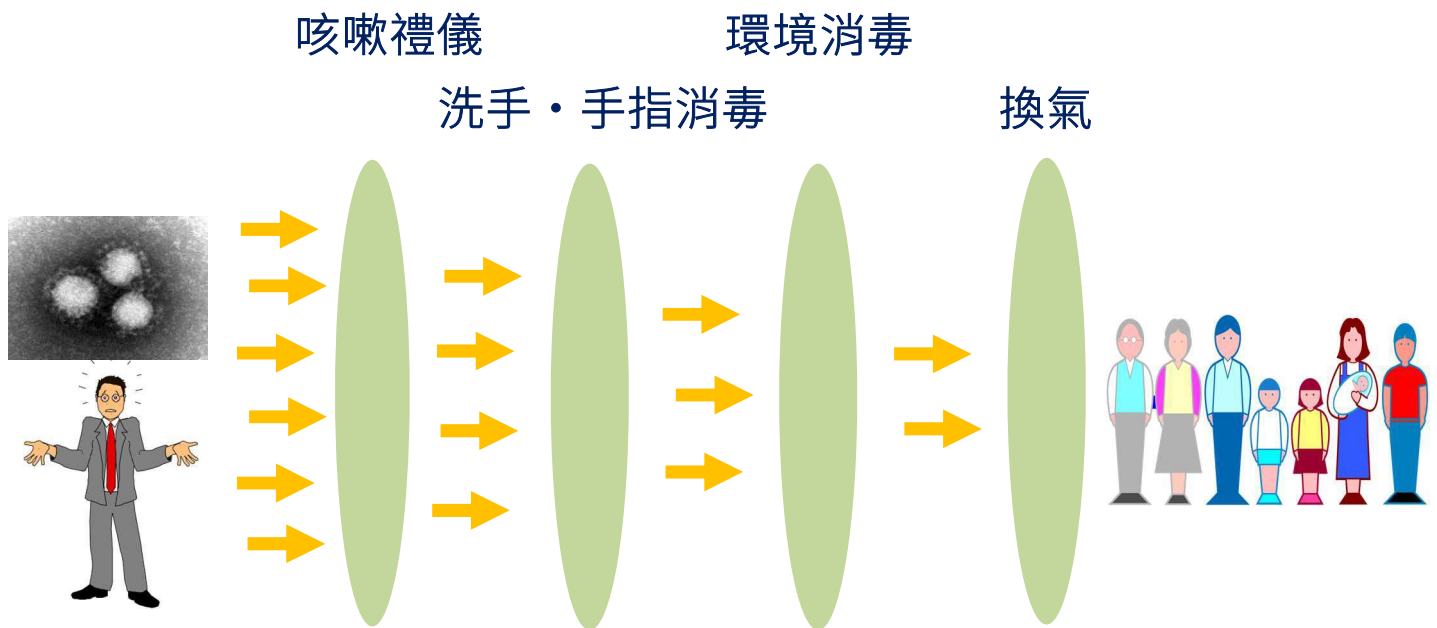
- (2) 每天2次（早、晚）測量體溫。
 - 如果體溫超過37・5度，或出現劇烈咳嗽，呼吸困難等症狀，請向位於最近的保健所諮詢；
 - 因為有感染其他人的可能性，所以，在得到保健所就診指示之前，請務必不要擅自直接去醫療機關就診。
- (3) 如有出現感染症狀的家庭（成員），請隔離房間。並注意房間的通風和換氣。

※詳見對策說明頁。

徹底預防感染傳播

家庭應對感染的基本措施包括：經常洗手、正確使用口罩、出現感染症狀時控制外出等。

結合多種措施來預防感染及傳染是重中之重。



基於「盡可能降低感染的風險」這一理念
確保每一項措施得到實施。



措施 1.

守・咳嗽禮儀！

口罩可以有效防止咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫

以及其中包含的病毒的飛散。

- 如果有出現咳嗽・打噴嚏等症狀的人，請儘量不要外出。
- 如果一定要外出時，請正確使用口罩。



咳嗽或打噴嚏時，用手巾或面紙遮住口鼻，

背對他人，並保持1米以上的距離。

- 請立即將使用過的面紙丟進垃圾桶並洗手。
- 如果沒有面紙，請用衣服的袖子遮住口・鼻。



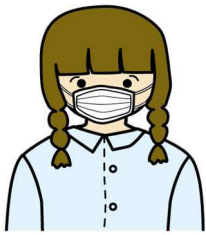
如果自己出現咳嗽的症狀，爲了不傳染給周圍的人，請戴口罩。

請勸告咳嗽的人戴口罩。

措施 1.

守・咳嗽禮儀！

踐行咳嗽禮儀



①有咳嗽症狀的時候，請務必戴口罩



②咳嗽・打噴嚏時用面紙遮住口和鼻



③咳嗽・打噴嚏時，背對周圍的人，保持1米以上的距離



④將帶有鼻涕・痰的面紙扔進垃圾桶



⑤用液體肥皂和流水充分洗手

*：將塑料袋套在垃圾桶上。使用可以不接觸桶蓋就能丟垃圾的垃圾桶。

正確使用口罩

佩戴方法



確認口罩的正反面



要貼合鼻子的形狀，不留縫隙



向上向下調整口罩的褶皺部，向上要確實地遮住鼻口，向下要緊緊地蓋住下顎

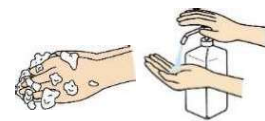
取下方法



不要觸碰口罩外面，兩手拿著兩端綫繩取下口罩



直接將取下的口罩扔進垃圾桶



洗手・對手部進行充分消毒

措施 2.

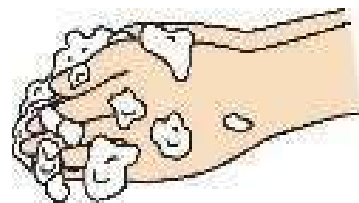
勤 · 洗手！

爲了不把感染症帶回家，

外出時，極有可能觸摸到很多人觸碰過的地方。因此，回家之後，請務必用肥皂和流水充分洗手，用酒精消毒液進行手部消毒。

家中洗手的時機：

- 外出回家之後
- 觸碰過很多人觸摸過的地方之後
- 咳嗽 · 打噴嚏，擤鼻子之後
- 看護過感染者之後
- 做飯前
- 吃飯前
- 處理過家庭或動物的排泄物之後
- 自己上廁所之後



外出時洗手的時機和在家中一樣。

處于洗手台沒有酒精消毒液的情況下的成人，或是幼兒以及雙手活動不便的老人，請用含酒精的濕紙巾充分仔細擦拭雙手。

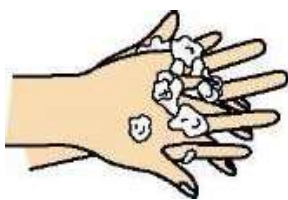
措施 2.

勤・洗手！

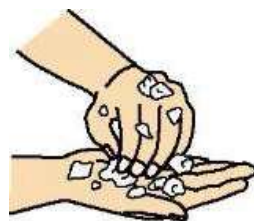
用流水和肥皂充分洗手



①雙手用水淋濕，兩手充分打上肥皂並揉搓



②清洗手掌時，手背要伸直



③要充分清洗指尖和指甲之間



④充分清洗手指與手指之間



⑤握住大拇指並旋轉手掌清洗



⑥不要忘記清洗手腕



⑦在流水下充分沖洗雙手



⑧用紙巾充分擦乾雙手（並用擦過手的紙巾關閉水龍頭）

用酒精消毒液進行手指的消毒



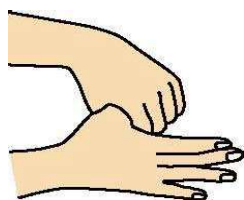
①取適量消毒液於手心



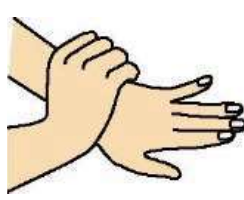
②伸直手掌和手背，揉搓消毒液



③充分揉搓指尖，指根和手指



④握住大拇指并旋轉手掌充分揉搓



⑤手掌攏住手腕旋轉揉搓



⑥雙手充分揉搓直到手幹為止

措施 3.

環境消毒・換氣

當有咳嗽或打噴嚏等症狀的人，用手捂住鼻或嘴時，病毒就已附著在他的手上。如果用附著病毒的手碰觸扶手、桌子、門把手等地方時，病毒則會附著在環境表面。此時，如果其他人在不知情的情況下觸摸了附著有病毒的地方，並觸碰了自己的嘴、鼻、眼睛的時候就會被感染。

<環境消毒>

- 對家庭成員經常觸摸的地方（房間門把手、照明開關、遙控器、洗手台、馬桶把手等）進行消毒。
- 1天1~2次、對門把手、桌子、扶手、開關等手經常觸摸的地方，用稀釋的漂白劑（0.05%的次氯酸鈉水溶液）或者是含有酒精的紙巾進行擦拭。

※使用漂白劑（次氯酸鈉水溶液）進行擦拭的時候，被擦拭的地方容易發生腐蝕，所以請在消毒後用水再擦一遍。

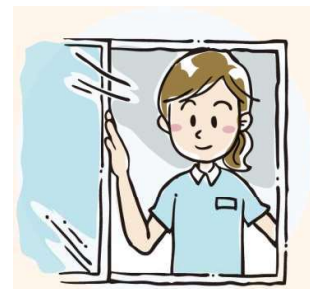


措施 3.

環境消毒・換氣

<換氣>

- 爲了防止感染症的傳播，請保持房間充分通風換氣以減少房間內的病毒數量。白天每隔1~2小時大開一次門或窗，並保持5~10分鐘，以此來保持房間內空氣清新。



<空間>

- 與出現感染症狀的家庭（成員），盡可能將居住房間分開。將出現感染症狀的家庭（成員），安置於有窗戶、可以通風換氣的房間。
- 出現感染症狀的家庭本人以及同住的人要勤用肥皂和流水洗手，如果在同一房間相距在1~2米以內時，雙方都請佩戴口罩。

預防感染Q&A

※由於現階段關於新型冠狀肺炎感染者的相關信息並不充分，所以以下問答將基於同屬冠狀病毒組的中東呼吸綜合症（MERS）的注意事項進行說明。

Q1. 在對感染者（疑似感染者）看護時的注意事項？

A. 可能的話，將房間分開，並儘量將看護者限定為1人。

盡可能將看護人數限定為1人的話，可以減少接觸的風險。

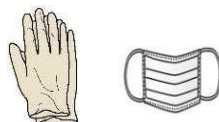
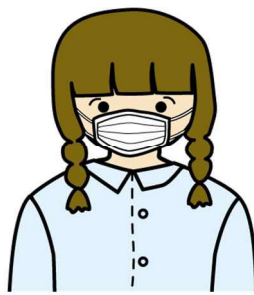
看護時，請戴好手套和口罩，使用過的口罩和手套需立即扔進垃圾袋，系緊塑料袋並丟棄。每次看護後，要仔細充分洗手。

看護者每天也需要測量2次體溫，警惕感染症狀的出現。



感染者

戴口罩



護理者

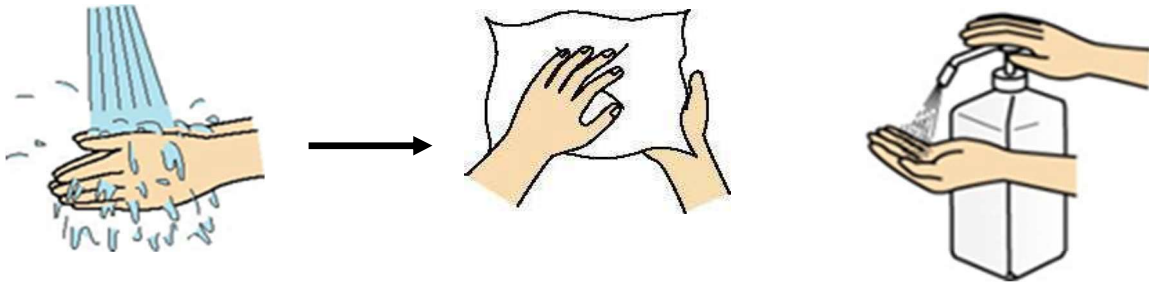
戴口罩・手套
勤洗手、對手進行充分消毒



預防感染Q&A

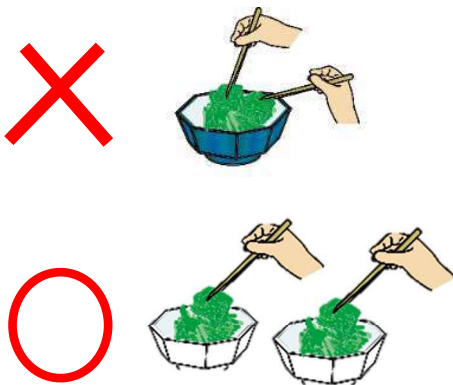
Q2. 洗手時的注意事項？

- A. 勤洗手。用流水和肥皂充分仔細洗手。洗手後用毛巾紙或紙巾擦乾水分，充分乾燥。避免家庭成員共用毛巾。
爲了隨時能對手指進行消毒，建議常備消毒用酒精。



Q3. 用餐時的注意事項？

- A. 與潛在感染者一起吃飯的時候，避免共用餐具。使用過的餐具，請儘量浸泡在熱水或消毒液中10分鐘之後再清洗，這樣可供其他人使用。



餐食要分開。

不直接從共用盤中夾菜
使用過的餐具，正常洗淨後，可供其他人使用。

預防感染Q&A

Q4. 衣物・寢具如何清洗？

A. 避免共用。如果衣物・被套或枕巾沾有腹瀉，嘔吐等產生的體液時，需要用80°C的熱水，進行10分鐘以上的熱消毒處理。之後再進行正常洗滌。如果不放心，請將各自衣物分開洗。如果不擔心變色問題的話，稀釋的次氯酸鈉水溶液（0.1%濃度）也起到殺菌消毒的作用。



桶中注入80°C熱水，將需要清洗的衣物，寢具浸泡10分鐘

熱水消毒後，正常洗滌

Q5. 扔垃圾時的注意事項？

A. 在扔裝有感染患者的唾液和咳痰時使用的紙巾、或者看護時使用的物品等垃圾時，請注意在垃圾桶上套上垃圾袋後，再將上述垃圾扔進袋中，並束緊垃圾袋口。尤其注意避免用手直接接觸患者使用過的紙巾。

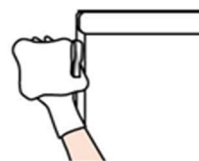


預防感染Q&A

Q6. 衛生間相關的注意事項？

A. 潛在感染者使用過衛生間後，有馬桶蓋的情況下，請及時蓋上馬桶蓋以防止病毒擴散。確保衛生間經常通風換氣。

潛在感染者使用過衛生間後，請及時用浸有消毒液的紙巾或抹布擦拭其手可能接觸過的地方，如馬桶、馬桶座圈、門把手、照明開關、沖水控制杆等。



保持衛生間清潔·常換氣

使用後，請及時用浸有消毒液的紙巾擦拭其手可能接觸過的地方，如馬桶、馬桶座圈、門把手、照明開關、沖水控制杆等。

※ 消毒液：酒精或按照0.05%比例稀釋的次氯酸鈉水溶液。

預防感染Q&A

Q7. 如何清掃房間？

A. 房間內凡是手經常接觸到的地方，如桌子、門把手、廁所等地方，請使用消毒酒精進行1天1次以上的消毒。

在擦拭體液以及排泄物等肉眼可見的髒地方時，請使用一次性餐紙等浸濕消毒液（稀釋的次氯酸鈉（漂白劑））進行擦拭。使用漂白劑時，容易造成金屬生銹，建議用消毒液擦拭過後再用水擦拭一遍。此外，消毒用酒精也有效果。



建議使用塑料瓶進行簡單稀釋。
1瓶蓋約等於5ml

參考

消毒液（次氯酸鈉水的稀釋劑）的製作方法

使用濃度	原液濃度*	方法	使用目的
0.1%	5%	1瓶500mL塑料瓶的水裏加入原液 10mL (約為2瓶蓋)	嘔吐物及糞便處理時
0.05%	5%	1瓶500mL塑料瓶的水裏加入原液 5mL (約為1瓶蓋)	餐具, 廁所扶手, 馬桶座, 床, 衣物等的消毒

* 氯漂白劑的氯濃度因產品不同而異，請確認。

注意事項!

使用次氯酸鈉時：

- 消毒時，請注意通風換氣；
- 稀釋的溶液的效果會隨時間流逝而減弱，所以請每次用完；
- 注意不要誤飲，不要預先製作；
- 請勿用於手部消毒；
- 存放時，請將其放置于兒童接觸不到的地方。

- ◆印刷・分發時請標明出處。
- ◆禁止對手冊內容進行修改、添加、部分引用、翻譯、商用目的（包括用于收費目的視頻）等。
- ◆概不通過電話・郵件等方式受理關於該手冊內容的問詢。

監修：賀來 滿夫（東北醫科藥科大學醫學部特任教授・東北大學名譽教授）
編撰：東北醫科藥科大學病院感染制御部
東北大學大學院醫學系研究科綜合感染症學分野
仙台東部地區感染對策組
合作：株式會社共生醫學研究所
翻譯：VISIT TOHOKU Inc.