

目次

Contents



- 02 | 傳染病起源
- 04 | 傳染病特徵
- 06 | 傳染病三要素
- 08 | 傳染病事件簿
 - 狂犬病、日本腦炎
 - 登革熱（天狗熱／斷骨熱）、結核病
 - 急性病毒肝炎
 - 腸病毒、感染性腸胃炎
 - 流感併發重症、新型 A 型流感
 - 嚴重急性呼吸道症候群（SARS）、嚴重特殊傳染性肺炎（Covid-19）
- 14 | 防疫大作戰
 - 消滅病原體
 - 管制傳染途徑
 - 提升免疫力
- 20 | 旅遊防疫
- 22 | 學習單

傳染病是怎麼被發現的？

傳染病起源

年代					
疾病 (死亡人數)	165 ~ 180 安東尼大瘟疫 (500 萬人)	541 ~ 542 查士丁尼大瘟疫 (3000 ~ 5000 萬人)	1347 ~ 1351 黑死病 (2 億人)	1520 天花 (5600 萬人)	1871 ~ 1723 霍亂 (100 萬人)

傳染病是由病原體（細菌，病毒，真菌或寄生蟲等）侵入人類或動物造成感染，對身體造成危害，經過一定的潛伏期後引起疾病。

自史前時代，疾病的致命一直是人類的困擾，直到逐漸出現農業社會、開始群體定居後，疾病的規模與傳播又出現急劇增加。當人類文明程度提高，貿易的範圍逐漸廣泛，都會增加疾病在人與人或人與動物之間產生接觸，造成疾病大流行的可能性就愈來愈大。在過去，疾病被視為遠古時期的眾神之怒，古代人們相信神靈會因為發怒給人們帶來疾病和破壞，導致死亡人口加劇。

雖然對疾病大流行的反應速度緩慢且不完善，但人類也開始對疾病原因進行瞭解並加以改善。中古時期會透過「隔離」來阻斷疾病避免疾病傳播，隔離的實踐始於 14 世紀，用來保護沿海城市免受瘟疫的侵襲。當時的港口當局，會要求從受感染港口到達的船隻，在著陸前必須於停留 40 天。

儘管歷史上一直存在疾病和流行病，但隨著時間的流逝，會漸漸出現一個持續的趨勢，那就是死亡率逐漸降低。醫療保健的改善和對大流行病孵化因素的瞭解已成為減輕其影響的有力工具。



人類永無止盡的瘟疫戰爭

1918 ~ 1919	1981 ~ 至今	2002 ~ 2003	2012 ~ 至今	2014 ~ 2016	2019 ~ 至今
西班牙大流感 (4000 ~ 5000 萬人)	愛滋病 (2500 ~ 3500 萬人)	SARS (770 人)	MERS (850 人)	伊波拉 (1100 萬人)	Covid-19 (450 萬人)



死亡之舞 (Michael Wolgemut 作於 1493 年) - 14 世紀所流行的「黑死病」帶給歐洲死亡的恐怖。

疾病這麼多，怎樣才能稱為傳染病呢？

傳染病特徵

1 有傳染性

傳染病是一種可以從人或其他動物，經過各種途徑傳染給另一個人或動物的疾病。通常這種疾病可藉由直接接觸已感染之個體、感染者之體液及排泄物、感染者的汙染物，亦可透過喝水、食物、空氣或其他傳染途徑而散布，到達新的易感染者體內，呈現出一定傳染性，其傳染強度與病原體種類、數量、病毒力、易感者的免疫狀態等有關。

2 具有特異的病原體

- ❑ 細菌：如鍊球菌性喉炎引起尿路感染和結核病等疾病。
- ❑ 病毒：病毒比細菌還要小，它會引起多種疾病如感冒到愛滋病。
- ❑ 菌類：真菌會引起的許多皮膚病，如：癬和腳癬。
- ❑ 寄生蟲：瘧疾是由蚊子叮咬傳播的微小寄生蟲引起的。其他寄生蟲可能會從動物糞便傳播給人類。

3 有流行性、季節性、地方性

- ❑ 流行性：按傳染病流行病過程的強度和廣度分為散發（傳染病在人群中散開發生）、流行（某一地區或某一單位，在某一時期內，某種傳染病的發病率，超過了歷年同期的發病水平）、大流行（某種傳染病在一個短時期內迅速傳播、蔓延，超過了一般的流行強度）、暴發（某一局部地區或單位，在短期內突然出現眾多的同一種疾病的病人）。
- ❑ 地方性：指某些傳染病或寄生蟲病，其中間宿主，受地理條件，氣溫條件變化的影響，常局限於一定的地理範圍內發生。如：蟲媒傳染病、自然疫源性疾病。
- ❑ 季節性：指傳染病的發病率，在年度內有季節性升高。此與溫度、濕度的改變有關。

4 有一定潛伏期

在傳染病防疫的探討上，暴露時間與發病日期是最重要的資訊，因為每個疾病的病程與傳播特性都不同，所以傳染力及症狀出現的時間分為傳染力潛伏期及症狀潛伏期，在學習傳染病時，必須先兩者的差別分清楚。根據病毒特性，傳染力與症狀的潛伏期兩者並不一定完全重疊或分開，必須靠疫情調查與推算來取得，因此在訪問病例個案，時間是必要資訊。



5 有特殊的臨床表現

每種傳染病都有其特定的體徵和症狀。許多傳染病共同的體徵和症狀，如：發熱、腹瀉、疲勞、肌肉疼痛、咳嗽，大多數傳染病僅具有較小的併發症。但是某些感染，如：肺炎，可能會威脅生命；某些類型的感染與長期患癌症的風險有關，如：人類乳突病毒與子宮頸癌有關。

病毒擴散的三個關鍵要素，缺一不可。

傳染病三要素

傳染病是透過病原體，從一個人或其他物種，經過各種途徑傳染給另一個人或物種的疾病。傳染病的產生必須有三大要素同時存在：病原體的存在（細菌、病毒、菌類及寄生蟲）、適當的傳染途徑（飛沫傳染、接觸傳染、食物和水傳染、動物或昆蟲叮咬傳染）及抵抗力較弱的人（老人與小孩）。

預防傳染病不只有如此，因為病原體隨著環境不斷的改變而推陳出新，沒有一種特效藥可以達到完全的防治，以健康教育的觀點，我們應真正落實健康的生活習慣，從日常生活中去防範才有全方位的效果。



病原體的存在

大多是經由發病後的病狀來判斷是屬何種病原體入侵，病原體基本上也是生物，大多型態微小，需在顯微鏡下才能辨別判斷。

適當的傳染途徑

病原體進入人體的方法有飛沫、接觸、食物、水、昆蟲和動物等。

傳染病進入人體的途徑並不是只單有一種，可能同時有許多途徑，所以防治傳染病須各方面同時並進才能達到防治的目的。

抵抗力低下的宿主

所謂抵抗力是指每個人體內原本就有的保護構造。如：淋巴、白血球、保衛細胞等先天的免疫構造，但是像嬰幼兒、老年人或生活習慣不佳的人，都算是抵抗力較弱的人體。

延伸 補充

- ❑ 飛沫傳染：指接觸病人在咳嗽、打噴嚏或說話時從口鼻噴出的口水泡沫，一般指呼吸系統傳染病，如：肺結核。
- ❑ 接觸傳染：健康的人和病人或帶菌者經過直接或間接接觸而傳染。
- ❑ 食物和水的傳染：這類傳染病大都為急性腸胃傳染病，接觸病原體感染的食物和水經口傳染，如：腸病毒。
- ❑ 昆蟲或動物的傳染：昆蟲或動物也是一些傳染病的媒介，如：白線斑蚊和埃及斑蚊會傳染登革熱。

臺灣常見的傳染病有哪些呢？

傳染病事件簿

狂犬病



狂犬病是人畜共通疾病，通常在哺乳動物間傳播；患有狂犬病之動物，其唾液中含有病毒，狂犬病病毒隨著動物的唾液，透過動物抓、咬的傷口進入人體。狂犬病是一種急性病毒性腦脊髓炎，一旦發病後，致死率幾乎達 100%，平均約發病後 1～2 週死亡。

- ❑ 疾病分類：第一類法定傳染病，應於 24 小時內進行通報。
- ❑ 病原體：狂犬病毒。※ 狂犬病病毒的分佈 90% 以上在野生動物（鼬鼠、浣熊、蝙蝠、狐狸）
- ❑ 傳染途徑：接觸傳染
- ❑ 潛伏期：潛伏期一般為 1～3 個月，約為一周到一年以上。潛伏期的長短，視傷口嚴重程度、傷口部位神經分佈的多寡或與腦的距離、病毒株別、病毒量、衣服的保护程度及其他因素等而定。
- ❑ 症狀：人類狂犬病病程依序為潛伏期→前驅期→急性神經期→昏迷期→死亡。
- ❑ 治療方式：將患者置於安靜、舒適的環境，並減少聲光刺激，給予支持性治療，但發病後不建議再給予狂犬病疫苗或免疫球蛋白，因可能會加速疾病的惡化，若能在動物咬傷後，及時就醫，接受狂犬病暴露後預防接種，可以有效的降低發病的風險，是極少數可以在感染後施打疫苗治療的疾病。

日本腦炎



日本腦炎是由病媒蚊傳播的疾病，臺灣以三斑家蚊、環紋家蚊及白頭家蚊為主要的傳播媒介，人不會直接傳染給人。日本腦炎病毒在蚊蟲體內增殖 2～20 天後，即可在叮咬時透過唾液傳染給人。

- ❑ 疾病分類：第三類法定傳染病，應於一週內完成通報。
- ❑ 病原體：日本腦炎病毒
- ❑ 傳染途徑：昆蟲媒介
- ❑ 潛伏期：通常為 5～15 天。
- ❑ 症狀：大部份受感染者沒有明顯病徵，頂多只有發燒及頭痛等輕微病徵。病情嚴重者則會在短時間內發病，並會出現頭痛、發高燒、頸部僵硬、神志不清、昏迷、震顫、抽搐（尤其是兒童）及癱瘓等症狀。
- ❑ 預防方式：接種疫苗。幼兒常規應接種 2 劑，成人若居住地或工作場所接近豬舍、其他動物畜舍或病媒蚊孳生地等點等高風險地區，建議於流行期前（每年 3～4 月）自費接種日本腦炎疫苗。

登革熱（天狗熱／斷骨熱）



登革熱是一種「社區病」、「環境病」，病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性，一旦登革病毒進入社區，且生活周圍有病媒蚊孳生源的環境，就有流行的可能性。

- ❑ 疾病分類：第二類法定傳染病，應於 24 小時內通報。
- ❑ 病原體：由黃病毒科（Flaviviridae）黃病毒屬（Flavivirus）中的登革病毒亞屬所引起，分為 I、II、III、IV 四種血清型別，而每一型都具有能感染致病的能力。
- ❑ 傳染途徑：主要經由病媒蚊（埃及斑蚊、白線斑蚊）叮咬傳播。
- ❑ 潛伏期：約 3～14 天，通常為 4～7 天。
- ❑ 症狀：從輕微或不明顯的症狀，到發燒、出疹的典型登革熱，或出現嗜睡、躁動不安、肝臟腫大等警示徵象，甚至可能導致嚴重出血或嚴重器官損傷的登革熱重症。
- ❑ 治療方式：依據 WHO 資料，登革熱重症若無適當治療，死亡率可能超過 20%，早期診斷並加以適當治療，死亡率可低於 1%。沒有特效藥物可積極治療，一般採行支持性療法。
- ❑ 預防方式：維持環境清潔，清除積水容器。

結核病

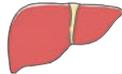


結核病是全球性的慢性傳染病，在開發中國家尤其盛行。在臺灣，一年四季都有病例，男性發生率比女性高，老年人發生率比年輕人高。

- ❑ 疾病分類：第三類法定傳染病，於一週內通報。
- ❑ 病原體：結核菌，是一種好氧性的抗酸性細菌。
- ❑ 傳染途徑：飛沫與空氣傳染（吸入患者產生的飛沫核）
- ❑ 潛伏期：約須 4～12 週（一旦受到感染，終其一生均可能具有潛在發病源）
- ❑ 症狀：健康人受到結核菌感染後，通常不立即發病，一旦發病症狀為咳嗽超過 2 週、體重減輕、發燒等。結核病初發病時沒有明顯症狀，侵犯之器官 限於肺部，如：淋巴結、腦膜、胸膜、腎臟、骨骼、皮膚、消化道、泌尿生殖道等；在臺灣比較常見的肺外結核是淋巴結核及骨結核。
- ❑ 易罹患結核病的高危險群：糖尿病、肺塵症、接受過胃切除手術、營養不良、長期服用免疫抑制劑和類固醇、免疫機能不全者。
- ❑ 治療方式：目前已有有效抗結核藥物治療，只要依照醫師提供的治療處方規則即可。
- ❑ 預防方式：改善居住環境，避免過度擁擠，以減少傳染機會；加強病人之追蹤管理，做家庭訪視，以直接監督病人服藥，並安排複查，接觸者檢查及預防接種。

※ 卡介苗的接種時間建議為出生滿 5～8 個月。

急性病毒性肝炎



病 病毒性肝炎是因病毒攻擊肝臟所引起，可分為「急性肝炎」與「慢性肝炎」2類，若病毒活動超過6個月就屬於慢性肝炎。目前已知有A型、B型、C型、D型、E型五種，以A型、B型、C型為大多數，D型、E型並不多見。患者不一定會有症狀，常不知道自己罹病，可藉由抽血及腹部超音波等檢查，確認是否罹患肝病。

• A 型肝炎

- ☐ 症狀：發燒、疲倦、黃疸、食慾不振。
- ☐ 預防：不吃生食、不喝生水、保持雙手潔淨、施打A型肝炎疫苗。
- ☐ 慢性化：不會。

• B 型肝炎

- ☐ 症狀：沒有症狀，有些人會疲倦、食慾不振。
- ☐ 預防：施打B型肝炎疫苗。
母親若是帶原者，嬰兒出生24小時內要注射B型肝炎免疫球蛋白，並避免不必要輸血、打針、共用牙刷等。
- ☐ 慢性化：成人期感染，約10%患者會形成慢性化；嬰兒垂直感染，約90%的寶寶會轉為慢性化。

• C 型肝炎

- ☐ 症狀：發燒、疲倦、食慾不振、頭痛、黃疸。
- ☐ 預防：避免不必要輸血、打針、共用牙刷等。
- ☐ 慢性化：約70%會轉為慢性。

• D 型肝炎

- ☐ 症狀：慢性B型肝炎突發急性肝炎。
- ☐ 預防：不要成為B型肝炎帶原者。
- ☐ 慢性化：大多會慢性化。
※B型肝炎患者才可能得到，因為D型肝炎病毒須藉B型肝炎病毒的蛋白質才能完整形成。

• E 型肝炎

- ☐ 症狀：沒有症狀，有些人會疲倦、食慾不振。
- ☐ 預防：不吃生食、不喝生水、保持雙手潔淨。
- ☐ 慢性化：不會。

種類	A	E	B	C	D
疾病分類	第二類傳染病		第三類傳染病，一週內通報		
病原體	肝炎病毒—B型為DNA病毒，其餘為RNA病毒				
傳染途徑	食物或水傳染		接觸傳染（由血液或體液傳播）		
潛伏期	15～50天	15～64天	45～180天	2週～6個月	約2～8週

腸病毒



腸病毒適合在濕、熱的環境下生存與傳播，臺灣地處亞熱帶，全年都有感染個案發生，所以腸病毒儼然已是台灣地區地方性的流行疾病之一。

- ❑ 疾病分類：第三類法定傳染病，應於一週內完成通報。
- ❑ 病原體：分為腸病毒 A、B、C、D 四型。
- ❑ 腸病毒群有數十種病毒，得到某一種腸病毒感染以後，至少會持續有數十年的免疫力。
- ❑ 傳染途徑：糞口傳染、飛沫傳染及接觸傳染。
- ❑ 潛伏期：2～10 天（平均 3～5 天）。
- ❑ 症狀：多數感染者症狀輕微，甚至無症狀，幾乎都會完全恢復。多為症狀感染或類似一般感冒症狀，特殊臨床表現有疱疹性咽峽炎、手足口病、無菌性腦膜炎及腦炎、急性出血性結膜炎、嬰兒急性心肌炎、成人心包膜炎、流行性肌肋痛、急性淋巴結性咽炎、發燒合併皮疹、肢體麻痺等。
- ❑ 治療方式：目前除了小兒麻痺疫苗外，尚無疫苗或特效藥可預防或治療。

感染性腸胃炎



腸胃炎是種常見的疾病，而感染性腸胃炎依據病原不同，又可以分為「病毒性」與「細菌性」兩種腸胃炎，這兩者多以腹瀉、嘔吐為主。病毒性會有類似流感的發燒與肌肉痠痛的症狀，但整體症狀較輕，影響天數也短。細菌性腸胃炎則症狀較為嚴重，容易解血便、產生膿便，也是食物中毒的一種。

	細菌性腸胃炎	病毒性腸胃炎
致病原	沙門氏菌、大腸桿菌、葡萄球菌	輪狀病毒、諾羅病毒、腺病毒、星狀病毒
症狀	嘔吐、腹瀉、腹痛、噁心、膿便、血便	嘔吐、腹瀉、胃痛、脫水、發燒、無力、肌肉痠痛
整體症狀	較嚴重	較輕微
潛伏期	0.5～5 天	1～3 天
影響天數	7～10 天	2～3 天
治療方式	抗生素治療	支持性療法
盛行季節	夏季	四季常見
因應	補充水分、電解質、多休息，並視情況就醫。	

流感併發重症



流感是一種急性病毒性呼吸道疾病，每年發生季節性流行，流行時爆發快，散播範圍廣泛。北半球好發於秋、冬兩季，約在每年 11 月至隔年 3 月期間流行。

- ❑ 疾病分類：第四類傳染病；應於一週內通報
 - ❑ 病原體：流感病毒，分為 A 型、B 型、C 型及 D 型，主要流行病毒型別為 A、B 兩型。
 - ❑ 傳染途徑：飛沫傳染與接觸傳染。
 - ❑ 潛伏期：約 1～4 天，出現併發症約在發病後的 1～2 週內。
 - ❑ 一般症狀：發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐及腹瀉等。
 - ❑ 流感併發重症：最常見併發症為肺炎，其他還可能併發腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病，甚至導致死亡。
- ※65 歲以上長者、嬰幼兒、孕婦、免疫功能不全者、患有氣喘、糖尿病、心血管、肺臟、肝臟、腎臟等慢性疾病或肥胖 (BMI ≥ 30)
- ❑ 預防方式：接種疫苗、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節、手部衛生、疾病監測、社交距離。

新型 A 型流感



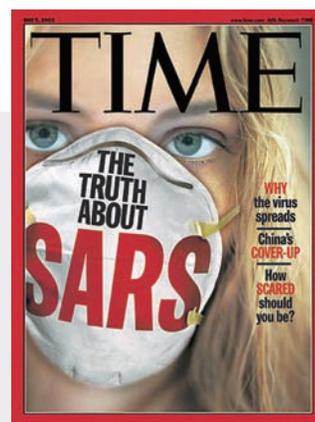
新型 A 型流感指每年週期性於人類間流行的季節性流感和偶發出現感染人類的其他動物流感病毒，這些病毒主要感染對象為雞等禽鳥類或豬等哺乳類動物，屬於 A 型流感病毒，一旦感染人類，即統稱為「新型 A 型流感」病例。

- ❑ 疾病分類：第五類法定傳染病，24 小時內通報。
- ❑ 病原體：除了每年週期性於人類之間流行的季節性流感 (A/H1N1 及 A/H3N2) 外，偶發出現感染人類的其他 A 型流感病毒亞型。
- ❑ 傳染途徑：空氣或飛沫傳染。人類透過吸入及接觸病毒顆粒或受汙染的物體、環境等途徑而感染。
- ❑ 潛伏期：大多數新型 A 型流感病例的潛伏期在 1～10 日之間，且不同亞型之流感病毒可能有差異。目前我國採用 10 日作為估計之潛伏期上限。
- ❑ 輕症症狀：結膜炎以及類流感症狀等。
- ❑ 重症症狀：早期出現發燒、咳嗽及呼吸短促等急性呼吸道感染症狀，而後快速進展為嚴重肺炎，併發急性呼吸窘迫症候群、敗血性休克及多重器官衰竭而死亡。
- ❑ 治療方式：依規定給予抗病毒藥物治療，必要時，得於指定隔離機構施行隔離治療。

嚴重急性呼吸道症候群 (SARS)



臺灣人記憶猶新的新興傳染病，嚴重急性呼吸道症候群 SARS 在 2003 年引發國際關注。



- ▣ 疾病分類：第一類法定傳染病，於 24 小時內進行通報。
- ▣ 病原體：非典型肺炎，致病原為新發現的冠狀病毒，並被正式命名為「SARS 病毒」。
- ▣ 傳染途徑：主要經由「親密接觸」從一個人傳染給另一個人。需接觸到患者呼吸道分泌物、體液及排泄物狀況下才可能遭受感染。也可能是吸入或黏膜接觸病人的飛沫或體液而傳染或接觸到感染者分泌物或帶菌的體液。
- ▣ 潛伏期：從 2 ~ 7 天不等，最長可達 10 天以上。
- ▣ 可傳染期：發燒是 SARS 病人會不會傳染的重要指標，在發燒時，SARS 病毒才會傳染給他人。
- ▣ 症狀：主要症狀為發高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難，也可能伴隨其他症狀，包括：頭痛、肌肉僵直、食慾不振、倦怠、意識紊亂、皮疹及腹瀉，胸部 X 光檢查可發現肺部病變。
- ▣ 預防方式：養成良好衛生習慣，勤洗手、咳嗽禮儀、經常量體溫、保持居家環境衛生及空氣流通、培養良好就醫習慣、避免到人群聚集或空氣不流通的地方、流感期若發燒 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，應戴口罩，並以電話諮詢醫師或 1922 專線，依醫師指示在家休息或至醫院發燒篩檢站。

嚴重特殊傳染性肺炎 (Covid-19)



新冠肺炎是一種由稱之為 SARS-CoV-2 的病毒所引起的肺炎。於 2019 年底於中國武漢首次出現，原英文的疾病名 COVID-19 即代表「2019 年冠狀病毒傳染病」。

- ▣ 疾病分類：第五類法定傳染病，24 小時內通報。
- ▣ 病原體：新型冠狀病毒。
- ▣ 傳染途徑：飛沫傳染、接觸傳染。※ 近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物。
- ▣ 潛伏期：1 ~ 14 天，確診病人發病前 2 天即可能具傳染力。
- ▣ 症狀：發燒、乾咳、倦怠、呼吸急促、肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等，部分出現嗅覺或味覺喪失等。目前患者皆能康復，少數患者會出現嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等重症，甚至死亡。
- ▣ 治療方式：目前所有的冠狀病毒並無特定推薦的治療方式，多為採用支持性療法。

你的一小步，是全體防疫的一大步。

防疫大作戰



消滅病原體

疫情的升溫喚醒民眾對消滅病原體的重視，平常我們須保持個人良好的生活習慣衛生，除了經常配合正確的洗手方式多洗手外，一般民眾在家可使用的消毒方法，常見的有：日晒（紫外線）、煮沸（溫度）、使用酒精及含氯漂白水來進行消毒工作。

• 正確洗手

世界衛生組織（WHO）將5月5日訂定為「世界手部衛生日」，民眾應注意「吃飯前、抱小孩前、回家後、如廁後以及遊戲後」應優先使用肥皂濕洗手。

使用正確洗手5步驟「濕、搓、沖、捧、擦」外，並落實「內外夾弓大立腕」口訣：確實以肥皂或2～3c.c. 洗手液搓揉手掌、手背、指縫、指背與指節、大拇指與虎口、指尖、手腕，並以清水將手沖乾淨，擦乾後才算完成洗手程序，搓揉沖洗過程至少維持30秒以上，才能達到真正清潔手部的效果。



看不見的鄰居，傳染病大作戰



賽先生帶你實際操作「洗手七式」



酒精防疫要注意



如何正確使用漂白水？

• 酒精的使用與保管

酒精濃度高不代表殺菌力強，75%的酒精濃度不僅凝結蛋白質還能穿透，完全破壞病菌，達到澈底消毒的作用。

酒精消毒的原則在時間和充足度。因為酒精會隨著時間揮發，且在噴灑的當下就有效力，對著物品、手部噴灑才是消滅病毒的最佳解法；若是先噴再抹開，如：餐桌清潔消毒，則要注意範圍大小，因為酒精雖然能被帶到其他位置，增加消毒面積，但範圍太大的話，酒精也會更容易揮發而失去效益。

此外，酒精噴手再搓揉，也要注意噴灑分量的充足和均勻性才能有效消毒手部，但要記得避開眼睛、有傷口的部位以及唇邊皮膚位置。在正常使用的情況下，酒精引起爆炸火災的可能性非常低，民眾無須過度憂慮並誇大酒精的危險，若要在狹小空間用酒精，必須遠離火源、避免1公尺處有容易產生靜電的設備並保持通風。酒精屬於易燃物，平常盡量用玻璃瓶密封、小容量分裝，避免在會晒到太陽、易高溫的地方，建議蓋緊容器後存在通風處。

• 漂白水的配置

可使用市售漂白水或次氯酸鈉依比例稀釋，若使用5%濃度的漂白水，可以用1:50（當天泡製，以1份漂白水加49份的冷水）的稀釋漂白水或次氯酸鈉（1,000ppm）進行消毒；漂白水為強氧化劑，應特別注意不得與其他藥劑或清潔用品混合使用。



管制傳染途徑

風險管理的方式有「隔離」、「檢疫」等措施。一般在機場、港口為了防止人類、動物、植物等生物帶有傳染疾病，會進行隔離檢疫，進行隔離檢疫，再依結果實施醫療管理因應。

2021年4月底因新冠肺炎本土疫情持續擴大，確診者足跡遍佈臺灣，全民應齊心做好防疫、守住這道防線；當民眾若收到居家隔離、居家檢疫或自主健康管理的通知，請務必遵守通知書上的每項規定。

• 居家隔離

居家隔離主要針對「與確診新冠肺炎的病人有接觸」的人，如：為預防醫院感染事件擴散，群聚感染事件匡列相關接觸者，避免疫情持續擴大。

• 居家檢疫

居家檢疫是針對「所有入境人士」，只要入境一律居家檢疫14天，並在檢疫期間結束後自主健康管理七天，衛生主管機關除了會開立「居家檢疫通知書」外，也會每天追蹤兩次居家檢疫者的健康狀況。

• 自主健康管理

需自主健康管理的民眾，政府會特別提醒，如：活動史符合鑽石公主號、敦睦艦隊案例的足跡；或是先前部桃門急診就醫病人及工作人員等，若出現發燒等疑似症狀，應配戴醫療口罩前往就醫，且不得搭乘大眾運輸工具。

居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
		
<p>對象</p>	<p>對象</p>	<p>對象</p>
<p>確診病例接觸者</p>	<p>具中港澳旅遊史者 (含轉機)</p>	<p>申請赴港澳獲准者與已檢驗陰性且符合解除隔離的通報個案</p>
<p>具體措施</p>	<p>具體措施</p>	<p>具體措施</p>
<p>居家隔離 14 天 (每日追蹤 2 次健康狀況)</p>	<p>居家隔離 14 天 (每日追蹤 2 次健康狀況)</p>	<p>自主健康管理 14 天</p>
<p>隔離期間</p>	<p>檢疫期間</p>	<p>健康管理期間</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 需留在家中或指定地點 ● 不能外出、搭乘交通工具、出境或出國。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 需留在家中或指定地點 ● 不能外出、搭乘交通工具、出境或出國。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 盡量避免外出、需外出應全程配戴口罩。 ● 每日早晚量體溫一次，落實咳嗽禮節。 ● 身體不適時撥打防疫專線 1922 依指示就醫。
<p>罰則</p>	<p>罰則</p>	
<p>未配合者依法最高可罰 30 萬，必要時強制安置</p>	<p>未配合者依法最高可罰 15 萬，必要時強制安置</p>	



居家隔離、居家檢疫、自主健康管理分不清？



免疫系統(動畫)

提升免疫力

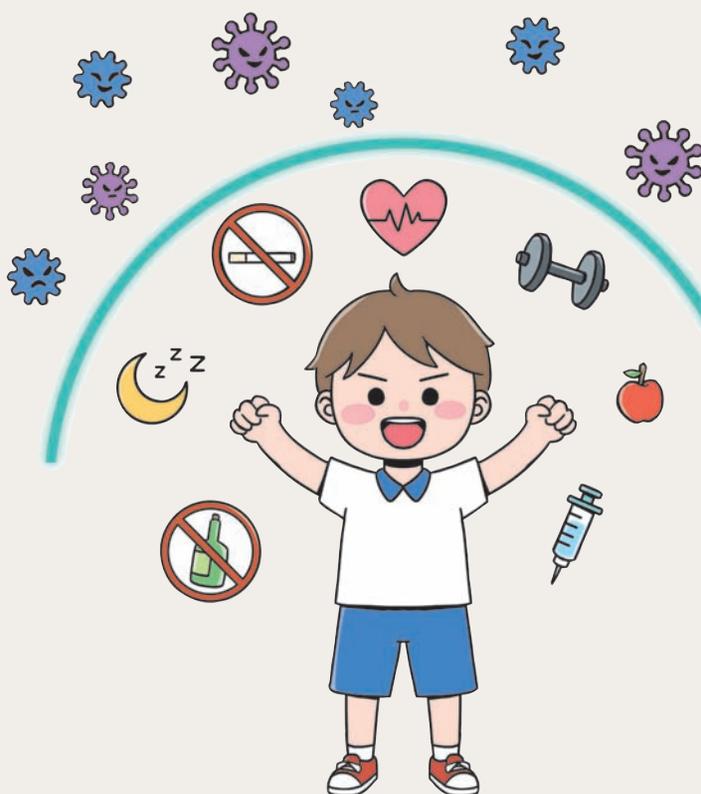
免疫系統是一個完整的架構，功能的好壞需要的是平衡與協調，遺傳基因佔了約一半的影響因素，但良好的健康生活型態也有很大程度的影響，尤其在傳染病日新月異的現在，養成積極的生活習慣比以往任何時候都更重要，保持整體健康的生活方式是最好的防禦。那麼有哪些方法可增強免疫力呢？

• 減壓

皮質醇是一種壓力荷爾蒙，壓力也會影響我們的睡眠。慢性的壓力來源就容易長期影響免疫狀況。所以要理解到這些壓力帶來的身體傷害，試著靠改變行為、做瑜珈、冥想、深呼吸等方式走出這些慢性壓力，或在壓力中獲得休息，尋找有助於管理焦慮的方法。

• 不要過量飲酒

飲酒應適量。過量的飲酒會傷害免疫系統的健康，尤其在睡前不要飲酒，否則會影響睡眠。

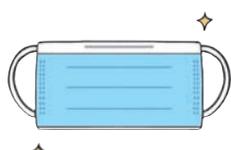




戴口罩，好罩！

正確戴口罩四步驟

step1
開



開包裝檢查
有無破損

step2
戴



兩端鬆緊帶掛上耳朵
鼻樑片固定在鼻樑
口罩拉開到下巴

step3
壓



輕壓鼻樑片
讓口罩與鼻樑貼緊

step4
密



檢查口罩和臉部
內外上下是否密合

※ 在疫情流行期間，除了勤洗手外，可隨時配戴口罩，阻斷飛沫的傳染途徑。

• 睡眠充足

科學家們仍在探索睡眠改善健康的所有方式，但認為REM（快速眼動）睡眠週期尤為重要，所以建議每晚睡眠時間的目標為六至八小時，設定一個固定的就寢和起床時間，並儘量每天堅持。

• 接種疫苗

該打的疫苗記得打，接種疫苗能增加抗體並提升免疫力，可以明顯降低因為感染而引發的病症與死亡。

• 戒煙

新冠肺炎會損傷肺內肺泡膜，嚴重的病人甚至可能需要呼吸器支持，而那些有肺病的人更容易受到感染。即使戒煙不能避免您感染冠狀病毒，但它能在以後挽救您的生命。所以請戒煙！

• 大量蔬果

免疫系統的大部分是在腸道內壁，所以飲食全面、均衡也是人們改善免疫系統的一種方式。

快樂出門，平安回家。

■ 旅遊防疫



每個國家的健康風險都不太一樣，出發前應事先充份瞭解當地的旅遊安全概況，做好相關行前準備：瞭解當地旅遊安全及傳染病風險概況、接種疫苗、準備預防藥物、是否需要接種疫苗、瘧疾預防藥物，除了一般旅遊必備物品，旅客應打造專屬的「旅遊健康包」，建議隨身攜帶口罩、乾洗手液、濕紙巾等個人衛生用品外，並可酌量攜帶常用的成藥及外傷護理用品，如果當地有特殊傳染病風險，出國前可以上疾病管制署網站查詢「國際旅遊與健康」，查詢當地即時疫情、旅遊前的準備、旅途中的健康照護及返國後的注意事項，可列印下來並攜帶至國外旅遊。



國際旅遊處方箋



防疫旅遊參考守則

在國外若有下列疑似傳染病症狀發生，建議就醫診治。



• 不明原因發燒

一般感染所引起的發燒可在 48 小時內緩解，如果體溫持續上升、高燒（38.9 度以上）、合併其他皮膚出疹、頸部僵硬、意識不清等症狀，或當地有特殊警示疫情。

• 腹瀉

出現腹瀉症狀時，最重要的是補充足量水分，避免飲用咖啡、酒、含高糖分飲料等容易加速脫水的飲品，一般不建議自行服用止瀉藥物。若出現脫水症狀（口乾、雙眼凹陷、皮膚乾燥無彈性）、大便帶血、腹瀉嘔吐情況非常嚴重、或持續 3 天以上沒有好轉。



• 動物抓咬傷

動物口腔有許多細菌，如遭抓咬，應立即以大量肥皂水沖洗，並以碘酒消毒傷口及周邊皮膚。如造成穿刺性傷口，且 5 年內未接種破傷風疫苗，建議就醫接種疫苗。



在國外遭逢急難事故，請先聯絡當地駐外館處急難救助專線。如無法與駐外單位取得聯繫，可請國內親友協助撥打免付費「旅外國人緊急服務專線」0800-085-095（諧音『您幫我，您救我』）。

旅途中或返國途中如果有任何不適症狀，入境時可諮詢疾病管制署機場檢疫櫃台，檢疫人員會給予適切的資訊及處理，以保障自己和身邊親友的健康。旅遊後 21 天內如有不適，建議就醫評估，並告知醫師相關旅遊史以利診斷。如果有咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，建議配戴口罩。有疑問可撥打疾病管制署免付費諮詢專線 1922。

防疫知識+

學習單

班級：____年____班
 姓名：_____
 座號：_____

傳染病	症狀	傳染途徑（寫代號）	預防方式
		<input type="checkbox"/> A 飛沫傳染 <input type="checkbox"/> B 接觸傳染 <input type="checkbox"/> C 食物和水傳染 <input type="checkbox"/> D 昆蟲／動物傳染	
狂犬病			
日本腦炎			
登革熱			
結核病			
急性病毒性 肝炎			
腸病毒			
細菌性 腸胃炎			
病毒性 腸胃炎			
新型 A 型流感			
SARS			
Covid-19			

學習單

班級：__年__班

姓名：_____

座號：_____

<p>1 請舉出一種傳染病。</p>	<p>2 此傳染病的病原體為何？</p>	<p>3 以何種方法可消滅此病原體？</p>
<p>8</p>	<p>恭喜你 完成防疫大作戰！</p>	<p>4 此傳染病的傳染途徑為何？</p>
<p>7</p>	<p>6 最後我們要做個健康寶寶，增強自己的免疫力來抵抗病原體的入侵，請在第 7 格和第 8 格舉出兩種增強免疫力的方式。</p>	<p>5 生活中有何種方法可消除此傳染途徑？</p>

2019 年底全球爆發 COVID-19 大流行，由於傳播速度快，造成各國防疫上的高度重視。從爆發大流行至 2021 年 6 月台灣有近 15,000 人確診，想想看，在 COVID-19 流行期間，你的生活上發生了哪些明顯的改變？



◎如果我是確診個案，我可以怎麼做呢？

◎如果我有接觸到確診個案，我可以怎麼做？