

戴口罩 勤洗手 有效防疫勿輕忽

顏慕庸醫師



顏慕庸醫師 簡介

學歷：高雄醫學院醫學系畢業

經歷：高雄榮總急診科主任

台灣感染症醫學會理事長

北市聯醫仁愛院區副院長

疾管局「北區傳染症緊急醫療網」副指揮官

現職：北市聯醫昆明院區院長兼主任

主治科別：感染科、急診醫學、一般內科

新冠肺炎（俗稱武漢肺炎）在全球造成重大疫情，台灣仍處在控制良好的階段，未來可控防線是否會被打破？臺北市立聯合醫院感染科顏慕庸醫師認為，呼應世界衛生組織預估，全球將進入大流行，因此台灣的防疫模式，也應該從圍堵期（防止境外入侵），朝減災期（防範社區感染）進行整備，將有限的醫療資源做適當分配。疾管署將檢測條件放寬，目的就在於讓民眾提高警覺，持續偵測社區感染的發生。

有疑慮 請打 1922 專線

2003年 SARS 疫情爆發，顏慕庸醫師當時任職高雄榮總急診科主任，有過第一線抗疫經驗，對於「新冠病毒」要如何因應，顏醫師認為必須要先對這種病毒有充分的了解，才有可能抑制傳播與感染。

顏慕庸醫師指出，發燒是一項重要

的篩檢項目，早期國內外研究認為，體溫超過37.3度以上，就有98%的傳染力，現今的醫療院所則以38度為判斷標準。

目前檢測的項目以 TOCC 為評估，T 旅遊史 (Travel)、O 職業史 (Occupation)、C 接觸史 (Contact)、C 群聚史 (Cluster)：不只疫情爆發時格外重要，也適用於發燒病人的病原臆測。

假如有符合 TOCC 其中一項，並且出現發燒咳嗽的症狀，是否就等於感染「武漢肺炎」？為了避免引起不必要的猜測，有疑慮的民眾，可以先撥打疾病管制署設置的1922專線，即可獲得相關諮詢與就醫引導。

手不亂摸 慎防接觸感染

新冠病毒的傳染途徑是「人傳人」，以飛沫、接觸為主，因此戴口罩防止飛沫感染，勤洗手防止接觸感染，也是衛生福利部疾病管制署極力呼籲的重點。



口罩要怎麼戴，才是正確的方法？

一般民眾（非醫護人員）使用的口罩，屬第1等級醫療器材，是「其他醫用口罩」，使用時除了要注意口罩的正、反面（有顏色的那一面朝外，白色面朝內），配戴時要看產品標示的正確使用方法，才能發揮口罩的防護功能。

配戴口罩，目的是「遮住口鼻」，是為了避免他人的飛沫噴濺到口鼻黏膜而造成感染，換言之，選擇具有防水（防飛沫）、透氣性（戴得住）材質的口罩，才能有效隔絕可能的感染風險。除此之外，眼睛有黏膜，和口鼻一樣是病毒細菌的感染途徑，因此不要用手揉眼睛，避免接觸感染的風險。

勤洗手 方法對了才有效

手是最容易造成接觸傳染，但也最容易被忽略的環節，勤洗手，不論在平日或防疫時期都非常重要。

舉例來說，在公共場所或乘坐大眾運輸，有人感冒打噴嚏，不戴口罩，造成飛沫四濺，病菌就可能停留在桌面、座椅，不知情的人摸到這些區域，又習慣性地觸摸鼻子或眼睛，就有高度的感染風險。

顏慕庸醫師強調，勤洗手，可以杜絕環境媒介的傳播風險。

洗手聽起來容易，但確實做到，則要遵守「濕、搓、沖、捧、擦」的重點，

每一次洗手的搓洗範圍包括手掌、指頭、指縫、手背、手腕，最後把手擦乾。

曾在2011年榮獲亞太手部衛生卓越獎的台大醫院，長期推動洗手運動，以「內、外、夾、弓、大、立、腕」7字口訣來提醒民眾。內：雙手的手心相互搓揉。外：手心、手背相互搓揉。夾：十指夾縫相互搓揉。弓：手心與手指背相互搓揉。大：大拇指與虎口。立：手指立起與手心互相搓揉指尖。腕：不要忘記手腕。除了記住洗手七字訣，洗手時也要確實做到，並注意水龍頭開關的清潔，才不會功虧一簣。

除此之外，凡是有發燒或呼吸道症狀的人，前往醫院就診時要戴上口罩，進、出醫院可使用醫院設置的酒精洗手點，回到家也應該立刻用肥皂洗手，前者是避免把病毒留給醫院，後者是不要把病毒帶回家。

凡是人群聚集的場所，病毒傳播的機率也會大增，因此建議學校、百貨公司、教堂、寺廟、健身房、超市、餐廳、旅館、企業大樓、大賣場等公共場所，都應該在入口設置洗手點，盡量確保社區的第一線防護。

顏慕庸醫師建議，面對新冠病毒複雜的傳播模式，更應該強調多層防護，並配合政府防疫宣導、出入醫院動線要分流管理，日常生活避免群聚，有效降低感染風險，不僅保護自己，也保護他人！