

H1N1新型流感

道場法師的防疫之道

文章／摘錄自「僧伽醫護」第57期，H1N1新型流感的防疫之道-專訪疾病管制局副局長施文儀

道場應準備的工作

1. 準備口罩，外科口罩和平面口罩等級的即可，保護效力可阻擋百分之七十七至八十的次微米顆粒。單次使用口罩用完應妥善丟棄，勿重複使用。
2. 大流行時，聽從政府指示發給師父口罩，平時不一定戴，人多時，可讓師父保護自己；此外，可提供口罩給信眾使用。
3. 提供可行性高的洗手設備和洗手乳，愈方便愈能提高大家洗手意願。
4. 隨疫情升高，如政府宣布停止上班上課，建議可請佛教會或基金會等出面（可避免造成各寺廟困擾），呼籲信眾遵照政府指示，避免外出。
5. 必要時應配合政府措施，停止大型修行活動，如法會、禪七，避免過多信眾拜訪；或比照結夏安居期間師父修行、信徒少上山，避免傳染。
6. 如無法避免信眾來訪，可規畫參訪動線及活動範圍，事後要清潔消毒。
7. 群聚活動如打佛七，盡量拉寬人與人間距離；留意可自由進出的打佛七，會提升感染機會。
8. 師父打招呼是合掌問候、不握手，比較不會因接觸傳染；但需注意飛沫傳染，和人談話相處，盡量保持兩公尺以上安全距離。
9. 提醒呼籲信眾進寺廟前先洗手作法，養成入寺廟前先洗手習慣；有發燒、呼吸道症狀信眾最好不要到道場寺廟去，以避免傳染。

師父自我防護方法

1. 平時的營養照顧很重要，健康良好可提升抵抗力。
2. 運動也可增強抵抗力，師父運動量普遍不足，要留意多走路、運動。
3. 無意間的動作也可能傳染病毒；例如，在五體投地禮佛後，需注意洗手。
4. 目前疫情蔓延各國，建議避免出國及不必要的旅行。

如果師父出現類流感相關症狀，怎麼辦呢？建議如下：

1. 道場可準備耳溫槍和體溫計，師父如有發燒、或嚴重呼吸道症狀，需戴口罩、多休息，避免和大家在一起，以免傳染。
2. 考慮畫定寮房專供師父休養，照顧者要戴口罩。
3. 大流行時，症狀嚴重才到醫院；症狀輕時，不要動不動就到醫院，以防被傳染。
4. 偏遠道場可請醫師前去援助；必要時先請護持的醫師協助準備抗病毒藥物。「不要接觸人多的地方、不要製造人多的地方」，是避免傳染不二法門，希望透過道場和師父的準備工作、配合政府防疫措施，大家能安度新型流感風暴！