



如何防疫？

<p>瞭解症狀：發燒、咳嗽、肌肉痠痛與呼吸急促</p>	<p>常洗手，使用肥皂或酒精成份為主的乾洗手液皆可</p>	<p>咳嗽或打噴嚏時，以面紙掩蓋口鼻</p>	<p>或用手肘遮掩也可以</p>
<p>立刻將用過的面紙丟入加蓋垃圾桶，並以肥皂和水洗手，或使用酒精乾洗手液搓洗。</p>	<p>若周圍有人出現症狀，請與他們保持1公尺以上的距離。</p>	<p>避免以手碰觸眼睛、鼻子、嘴巴。</p>	<p>如果自己出現患病症狀，請尋求醫療資源協助，並在抵達醫院前將症狀通報給醫生。</p>

戴口罩的時機

<p>若有咳嗽、打噴嚏等症狀，需戴上口罩。</p>	<p>健康的成人在照顧疑似感染嚴重特殊傳染性肺炎的患者時，亦需戴上口罩。</p>	<p>口罩不是萬靈丹，最好的方法是搭配良好的洗手習慣，使用肥皂和水勤洗手。</p>	<p>請了解正確的口罩佩戴方式，並妥善處理廢棄口罩，不要亂丟。</p>

如何找到正確的資訊



- 每當發現新型病毒或新型疾病，相關的知識會不斷快速更新。
- 由於資訊變化迅速，各個不同平台上也有許多訊息在流通，有時很難分辨哪些是謠言、哪些是正確的資訊。
- 謠言可能會誤導我們以錯誤的方式為自己和摯愛的親友防疫，因此找出正確資訊至關重要。
- 想了解如何防疫保健、或是查核一則報導是否屬實，你可以從以下三步驟開始：

1 找出資訊來源

- 資料來源有科學證據作為佐證嗎？
- 世界衛生組織（WHO）、國內的衛福部相關單位、以及紅十字會與紅新月會國際聯合會，都是可靠的資訊來源。

2 這則訊息是何時出現的？

有時候過時的舊資訊仍然在流通，請查驗資訊的刊載時間或最早發佈時間。

3

留意世界衛生組織和衛福部的最新消息，確保有跟上資訊更動的時間，也可同步了解最新情形。