

# 美確診破五百 防疫主管：有可能封城

自由電子報  
Upload Date & Time  
發布時間 2020年3月10日05:30  
Update Date & Time  
更新時間 2020年3月10日07:56

[https://news.ltn.com.tw/news/world  
/paper/1357768](https://news.ltn.com.tw/news/world/paper/1357768)

# CoVID-19 全球疫情地圖

<https://infogram.com/--1h0n25lgqmwe4pe>

# 傳染病面前 人人平等





# 防疫 作戰

# 政府篇

<https://reurl.cc/xDzo7V>



## 圖解台灣新冠肺炎個案關係

[https://udn.com/newmedia/2020/covid-19-taiwan/?utm\\_source=udnnews&utm\\_medium=tab](https://udn.com/newmedia/2020/covid-19-taiwan/?utm_source=udnnews&utm_medium=tab)

## 社區感染的定義

1. 確診者找不到傳染的來源
2. 國內案例多於國外染感案例
3. 持續性的傳播鍊
4. 廣泛發生群聚感染事件

## 降低防疫負荷

少了可能的感染者或者是  
需要被隔離者，就能降低  
檢疫人員、疫調人員、檢  
驗能量甚至醫療能量的消  
耗

# 媒體篇

媒體也很重要

**暴增**兩名案例

我朋友發的：各位，剛才和我在美國做醫生的弟弟通電話，他告知，預防武肺的方法不僅是戴口罩和洗手消毒，這些都是被動防禦。更重要的是要大量飲水，因為人體最易被病毒感染的部位在口眼鼻等處，人體分泌的粘膜液有自身的抗體，可以抗感染，

多喝水可促進自身粘膜組織液的分泌來抵抗病毒，粘膜組織液分泌越多，抵抗能力越強。當你感覺口渴時，已經是粘膜液分泌嚴重不足的狀態了。所以請大家及時充分地飲水，提高自身免疫力。(轉發他人分享)

武漢肺炎 到 **COVID-19**

持久戰  
團體戰

# 口罩篇



- **醫療口罩：第一級醫療器材**，結構分**3層**，
  - 外層：防潑水不織布，避免飛沫傳染
  - 中間：靜電過濾層，能過濾細菌
  - 內層：吸水材質，吸收配戴者自己產生的口沫
- **外科口罩：第二級醫療器材**，口罩結構**3層**，有經過血液穿透性檢測，可以防血水

	布口罩	活性炭口罩	紙口罩
防疫效果	可	可	不良
可防疫材質	須添加不織布		無
需檢視標準	細菌過濾率 (BFE) 大於80% 有3層以上		不建議使用



把醫療口罩留給醫療工作者！醫師大推自製布口罩：我夠了，你也一定夠

[https://health.gvm.com.tw/article.html?id=70825&utm\\_source=line&utm\\_medium=social&utm\\_content=HGV\\_post&utm\\_campaign=daily](https://health.gvm.com.tw/article.html?id=70825&utm_source=line&utm_medium=social&utm_content=HGV_post&utm_campaign=daily)

**2月20日起調整**  
**口罩實名制**

憑健保卡向健保特約藥局及部分衛生所購買

- 1** 每人一次限購**成人2片或兒童4片**  
(每7日只能購買1次，2片10元)
- 2** 依身分證末一碼，購買日期規定如下：  
單數：星期一、三、五  
雙數：星期二、四、六 (0是偶數)
- 3** 星期日不限身分證字號，只要健保特約藥局及衛生所有營業即可購買
- 4** 代購，一人僅能代購一卡  
並依購買日期規定購買
- 5** 每日每個販售點成人**400片**  
兒童**200片**  
但會依實際產能調整
- 6** 未具健保加保資格之外籍人士，  
得以居留證比照前述說明規定購買

2020.02.17

**口罩2.0**

## 口罩供需資訊平台

<https://mask.pdis.nat.gov.tw/>

## 戴**N95**口罩防肺炎？ 陳其邁攜**2**專家解惑

<https://www.youtube.com/watch?v=mdg6ytTSfrs&list=LLeTluplLQglvhzAc6mGz9Mg&index=3&t=0s>

## 口罩正確戴法圖解！白/黑色口罩戴法你知道嗎？別再口罩正反面搞錯

<https://shopee.tw/blog/how-to-properly-wear-a-face-mask/>

（截至当地时间25日10时，意大利累计确诊270例新冠病毒肺炎感染病例，累计7例死亡病例。）看了意大利人的戴口罩方式，我觉得意呆防疫形势不容乐观。



# 快訊／義大利全國封鎖！ 總理宣布：全國人民不准離開居住地

CTWant

Reporter陳俐君 Upload Date & Time  
發布時間 2020年3月10日06:39  
Update Date & Time  
更新時間 2020年3月10日10:02

<https://today.line.me/tw/pc/article/%E5%BF%AB%E8%A8%8A%E5%BC%8F%E7%BE%A9%E5%A4%A7%E5%88%A9%E5%85%A8%E5%9C%8B%E5%B0%81%E9%8E%96%E5%BC%81%E7%B8%BD%E7%90%86%E5%AE%A3%E5%B8%83%E5%BC%9A%E5%85%A8%E5%9C%8B%E4%BA%BA%E6%B0%91%E4%B8%8D%E5%87%86%E9%9B%A2%E9%96%8B%E5%B1%85%E4%BD%8F%E5%9C%B0-17Np8B>

不織布同業公會的专业說明，截錄重點如下：

1. 用加熱(例:微波爐)來消毒口罩，會讓口罩的靜電過濾效率降低
2. 酒精是口罩/靜電棉的天敵，千萬不可將酒精噴在口罩上。醫務人員，尤其應該注意。
3. 一般如不在高危險環境下工作的人，一片一次性的口罩用個3-5天，是沒有什麼問題的。防疫物資要留給最需要的人。

請大家多分享這種專業資訊呀~



nonwoven.org.tw

臺灣區不織布工業同業公會

臺灣區不織布工業同業公會

**D 健康** 聯合報

絕地綠光 每個人都想守護的中心，都有好好活著的價值！

健康主題館

# 自製口罩套 延長口罩生命

一層布圍成左右開口 中間套入一般外科口罩  
須每天清洗 大眾通勤可用 醫護不適用

文 / 台安醫院青島肝膽科主治醫師蘇志盛



口罩常因口水、食物、灰塵、化妝品等沾污，透過口罩套能暫時延長一般外科口罩生命。

每日更換。布口罩阻隔較大的粉塵，好過是可以用重複清洗使用。  
「口罩套」是用一層布將一般外科口罩包圍住，萬一髒了就洗外層，減少內層污染感染的頻率，進而延長口罩使用生命。若沒有近距離接觸接觸，口沫飛濺時，理論上可提供大多數場合使用，在口罩短缺、管制時期，不失為替代方案。  
口罩套的製作相當簡單，以左右開口為例，用一層布圍成左右開口，中間套入一般外科口罩（如圖），使用上最方便，但左右兩側略不

服貼且避險，口罩套也可做上開、下開，很服貼，但會太緊不透氣；多加了一層，天氣冷剛開好，熱起來容易氣悶。目前網路上已有很多人分享製作方式，DIY相當簡單。個人喜歡左右開，耳掛距離膠條都用原本一般外科口罩的就好，不需另行製作。  
建議口罩使用要點如下：  
1. 醫護人員上班不要用！這不是用來代替一般外科口罩的，只適合下班使用。  
2. 平時外出，若想擁有一般外科



口罩套的製作相當簡單，用一層布圍成左右開口，中間套入一般外科口罩。

3. 有的小朋友容易弄髒口罩，口罩套非常適合。  
4. 再次強調，一般外科口罩弄髒了就得換，口罩套也要每天清洗。

# 永樂市場客增3成 婆媽買布做「口罩套」

TVBS 2020-02-17

[https://news.tvbs.com.tw/life/1277996?utm\\_source=linetoday&utm\\_medium=line](https://news.tvbs.com.tw/life/1277996?utm_source=linetoday&utm_medium=line)



### 苦中作樂~時事考題

「每出門採購1次口罩就消耗家裡庫存1個口罩，每次限購3個，買到了多2個，買不到家裡就少1個。老黃家裡原有庫存10個，出門10次之後，家裡現有12個，請問，他出門幾次有買到口罩的？」

會考必考！！

假設x次買到口罩， $10+(x)*2-(10-x)*1=12$

$$x=4$$

「只戴口罩」恐讓疫情加重？  
《華爾街日報》調查百位醫師發現：  
病毒入侵途徑超乎想像

風傳媒

2020-02-04

<https://www.storm.mg/article/2253912>

洗手篇

# 消毒液篇



## 裝酒精：2~5 號

- 1 號：PET（聚乙烯對苯二甲酸酯）
- 2 號：HDPE（高密度聚乙烯）
- 3 號：PVC（聚氯乙烯）
- 4 號：LDPE（低密度聚乙烯）
- 5 號：PP（聚丙烯）
- 6 號：PS（聚苯乙烯）
- 7 號：OTHER（其他）

防疫利器「次氯酸水」消毒？  
衛生局：漂白水稀釋就有效！

新聞雲

2020-02-11

[https://www.ettoday.net/news/20200211/1642791.h  
tm](https://www.ettoday.net/news/20200211/1642791.htm)

# 消毒環境

1 : 100 稀釋漂白水 家具 + 廚房使用



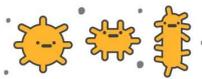
1 : 10 稀釋漂白水 浴室 + 馬桶使用  
(嘔吐物、分泌物)



## 自己調配消毒水 啦啦，好簡單



消滅對象：細菌、真菌、病毒



用途：一般環境、物品消毒



材料：  
市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm  
稀釋倍數：100倍



稀釋方法：

小量：10cc漂白水  
+1公升清水中



大量：100cc漂白水  
+10公升清水中



當天配製好要標示日期名稱  
未使用完在24小時後應丟棄喔！

# 心理健康 篇

流感、肺炎襲擊全球！  
抗SARS醫師：我們要對抗的是病毒，不是病人

Heho健康 2020-01-22

<https://heho.com.tw/archives/64956>



## 不只武漢肺炎 國內出現今年首例本土傷寒病例

自Line Today 2020-02-14

[https://today.line.me/TW/pc/article/JWjKYJ?utm\\_source=lineshare](https://today.line.me/TW/pc/article/JWjKYJ?utm_source=lineshare)

## 流感7天奪14命 23歲男5天病逝

中時 2020-02-20

[https://www.chinatimes.com/amp/newspapers/20200212000569-260106?utm\\_source=traffic.popin.cc&utm\\_medium=referral](https://www.chinatimes.com/amp/newspapers/20200212000569-260106?utm_source=traffic.popin.cc&utm_medium=referral)

出現症狀5天後死亡！23歲男流感送醫當天病逝 累積重症914例創新高

[https://www.ettoday.net/news/20200211/1643040.htm?from=line\\_et\\_share](https://www.ettoday.net/news/20200211/1643040.htm?from=line_et_share)

快新聞／奈及利亞爆發「怪病」  
感染不到**48**小時死亡

民視

2020-02-11

[https://www.ftvnews.com.tw/news/detail/2020211W  
0033](https://www.ftvnews.com.tw/news/detail/2020211W0033)