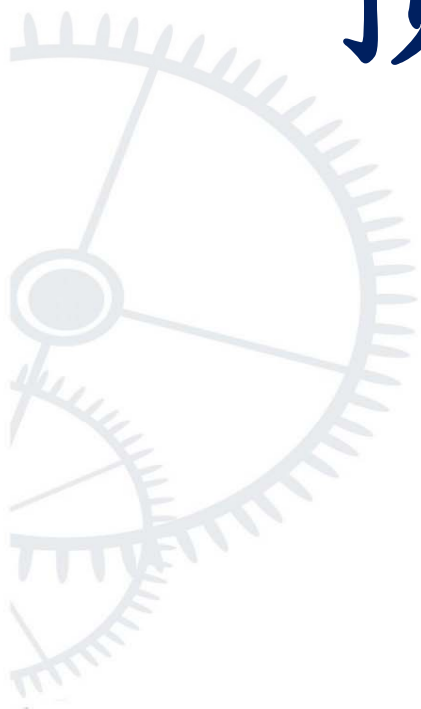




*Tan-Ya-San Industry Association*  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

# 預防新型冠狀病毒 防疫手冊





Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

## 出門前如何準備

1. 每日量測體溫，並密切注意及評估自己身體狀況。
2. 準備好當日所需要的醫療級口罩數量、消毒用酒精及乾洗手、護目鏡…等各項防疫物品。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

## 通勤-大眾運輸篇

1. 乘坐大眾運輸工具，請務必全程佩戴醫療級口罩。
2. 乘坐途中請盡量避免手部去觸摸到車上物品。
3. 下車後請更換佩戴全新的醫療級口罩。
4. 更換口罩前後請務必使用任何清潔產品消毒雙手。



## 通勤-自行開車篇

1. 避開上下班尖峰時間，請提早10分鐘消毒車內空間，同時開窗通風。
2. 自駕者，如果有開窗，請務必全程佩戴醫療級口罩。
3. 如果車上有兩人〈含〉以上同車，車上所  
有人請務必全程佩戴醫療級口罩，並建議開窗通風。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

## 通勤-自行騎車篇

1. 避開上下班尖峰時間，請提早10分鐘消毒把手及坐墊。
2. 騎車途中，請務必全程佩戴醫療級口罩。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

## 辦公室內如何做

1. 進入辦公大樓前請務必量測體溫及消毒雙手並全程佩戴醫療級口罩，體溫正常才可進入辦公室工作。
2. 若體溫超過37.5，請立即使用Line、簡訊…等各種通訊軟體向直屬長官報備並請假直接回家休息，切勿中途再前往其它地點。



3. 回家後請密切觀察身體狀況，必要時請自行前往醫院就診。
4. 多走樓梯並遠離人群。
5. 搭乘電梯時請全程佩戴醫療級口罩，請勿與同時搭乘者交談並站在對角位子保持距離，請盡量避免雙手直接接觸電梯按鈕，出電梯後請立即使用消毒產品清潔雙手。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

6. 請自行維持個人區域的清潔，每日工作前請先做好環境消毒。
7. 建議每日開窗數次讓空氣流通，每次約20~30分鐘，通風時請注意保暖。
8. 人與人之間請保持1公尺以上的距離，必要時請視人力狀況採分流上班模式。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

## 參加會議如何做

1. 進入會議室請全程佩戴醫療級口罩。
2. 出席會議人員間隔請維持1公尺以上，請盡量減少集中開會，並控制會議時間。
3. 會議中，請適時開窗通風。
4. 會議結束後，場地相關物品請全面進行消毒。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

## 用餐時間如何做

1. 視人力情況錯開用餐時間，避免人員密集。
2. 吃飯前最後一刻才可摘下口罩，飯前、飯後請務必洗淨雙手。
3. 吃飯時不講話，不分享飯食。



## 下班回家如何做

1. 回到家中摘到口罩後先洗淨雙手，將口罩外層包覆起來再丟棄至垃圾桶。
2. 隨身物品如手機、眼鏡、鑰匙…等請使用專業清潔產品或放置在紫外線消毒盒中消毒。
3. 換下外出衣物，及時清洗，保持清潔。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

4. 居家兩人以上，建議佩戴口罩。
5. 家人不同桌共食。
6. 取餐請務必使用公筷母匙。
7. 居家環境建議每週消毒一次，並適時保持空氣流通。
8. 謝絕所有親友間的拜訪往來活動，避免造成多人群聚。



## 外出採購如何做

1. 請先列出採購物品清單，外出時請全程佩戴醫療級口罩、護目鏡。
2. 避開密集人群場所，請務必配合政府實聯制防疫政策。
3. 避免在公共場所中長時間停留，與人群接觸請保持1公尺以上的社交安全距離，觸摸物品後請隨時清潔消毒雙手。



## 公共區域如何做

1. 公共區域如大(客)廳、樓梯、會議室、電梯、走廊、廁所、門把、水龍頭…等定期使用酒精噴霧或紫外線殺菌燈進行潔毒。
2. 使用紫外線殺菌燈進行消毒時，人與寵物不可待在同一空間，避免受傷。
3. 每個空間的清潔器具請務必分開使用。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

# 公務出行如何做

1. 公務車內部請於使用前後將車內空間清潔消毒一次，並開窗通風。
2. 乘坐公務車請全程佩醫療級口罩，下車後請使用消毒產品清潔雙手。



## 後勤人員如何做

1. 第一線服務人員、保全人員、清潔人員  
工作時請全程佩戴醫療級口罩、護目鏡，請與人保持社交安全距離。
2. 餐廳採購人員或供膳人員請全程佩戴醫療級口罩及一次性橡膠手套，請勿直接用手接觸食材或熟食，脫下手套後立即清潔雙手。



3. 清潔人員工作時請全程佩戴醫療級口罩、護目鏡及一次性橡膠手套，工作結束後請立即更換全新的口罩及一次性橡膠手套，護目鏡及雙手請務必清潔消毒。
4. 保全人員工作時請全程佩戴醫療級口罩、護目鏡，對於所有訪客請嚴格執行政府實聯制防疫政策，如有發現異常情況請立即通報。



## 公務來訪如何做

1. 訪客來訪請全程佩戴醫療級口罩，進入辦公大樓前務必先量測體溫、消毒雙手、上傳實聯制紀錄，保全人員需協助確認訪客是否近期有出國史、有無發燒、咳嗽、呼吸困難…等症狀。
2. 若無上述狀況，且體溫在37.5度以下，訪客才能進入辦公大樓執行公務。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

# 傳閱文件如何做

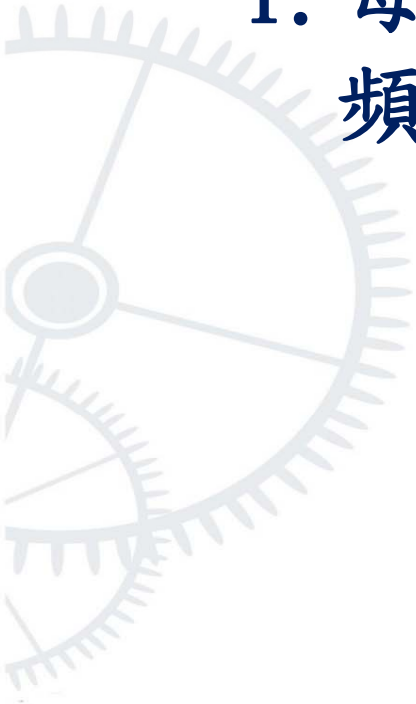
1. 可安排固定時間簽核文件。
2. 傳閱文件時請全程佩戴醫療級口罩。
3. 接觸及簽核文件後請立即清潔雙手。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

# 電話消毒如何做

1. 每日工作前請使用酒精擦拭，再依使用頻率增加消毒次數。





# 空調消毒如何做

1. 中央空調系統建議每二週針對風機盤管、送風口進行消毒，消毒後務必開窗讓空氣流通。
2. 中央空調正常使用時，若出現疫情，不要停止風機運轉，應在人員撤離後，封閉排風支管，讓其運行一段時間後關閉排風系統，同時進行消毒。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

# 廢棄口罩如何處理

1. 取下口罩前請先洗淨雙手，將口罩外層往內包覆後放入夾鏈袋中，丟入有蓋垃圾桶。
2. 每日使用清潔產品消毒垃圾桶。



# 居家防疫如何做

1. 出門請務必全程佩戴醫療級口罩，請減少非必要性的外出行程及次數。
2. 每日均衡飲食，多喝水，保持充足睡眠及適量運動，提升自我免疫力。
3. 早晚量測體溫，密切留意身體狀況。
4. 觸碰物品後請隨時清潔雙手，請隨時開窗保持通風，定期消毒居家環境。



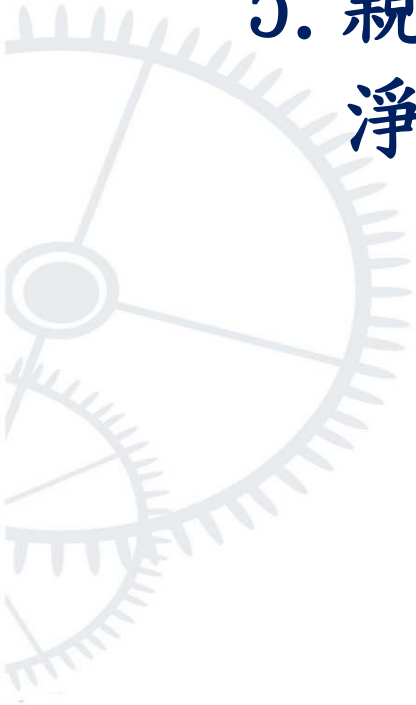
# 孕婦兒童如何做

1. 非必要請避免外出，出門請全程佩戴醫療級口罩、護目鏡。
2. 每日均衡飲食，多喝水，保持充足睡眠及適量運動，提升自我免疫力。
3. 幼童接觸物品後請隨時提醒清潔雙手，不隨意用手觸摸口鼻。



*Tan-Ya-San Industry Association*  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

4. 家長外出回家後，請先洗淨雙手並換下外出服後再接觸幼童。
5. 親餵母乳時請全程佩戴醫療級口罩，洗淨雙手，保持衛生。





Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

# 自我健康管理如何做

1. 14天每日詳實紀錄體溫及健康狀況及活動史並配合提供國內手機門號，回覆雙向簡訊或接受電話詢問健康情形等必要之關懷追蹤機制。
2. 如果沒有出現症狀，可正常生活，必須外出時請全程佩戴醫療級口罩。

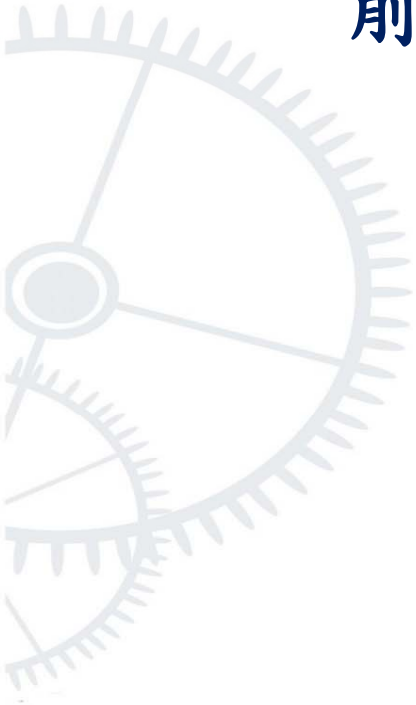


3. 避免出入無法保持社交安全距離、或容易近距離接觸不特定人士之場所。
4. 禁止與他人從事近距離或群聚型之活動，如聚餐、聚會、公眾集會或其他類似活動。
5. 禁止前往醫院陪病，若無發燒、咳嗽、腹瀉、嗅味覺異常…等新冠肺炎相關症狀者，可申請採檢為陰性後才可探病。



*Tan-Ya-San Industry Association*  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

6. 若出現嚴重特殊傳染性肺炎相關症狀，  
請主動與當地衛生局聯繫並儘速就醫，  
前往就醫時禁止搭乘大眾運輸工具。





# 自我居家隔離如何做

1. 14天內任何理由皆不可外出。
2. 接受衛生機關每日2次電話追蹤機制。
3. 勤洗手、全程佩戴醫療級口罩，不要觸摸臉口鼻。
4. 避免與家人有1公尺內的任何接觸，如有共用家具或設備，請每日用清潔產品消毒3次。



Tan-Ya-San Industry Association  
臺中市潭雅神工業廠商協進會

## 就醫方面如何做

1. 請全程佩戴醫療級口罩。
2. 請勿乘坐大眾運輸工具，避免往前人群密集場所。
3. 選擇定點醫院。
4. 配合相關調查，主動告知疾病流行地區的旅遊史及居住史。