



防疫新生活

旭安診所 / 曾淑惠 護理長

中國大陸武漢自2019年12月爆發新冠肺炎(COVID-19)疫情，迅速擴散中國各省及世界各國，台灣於今年1月21日出現首例女台商感染，之後有夫妻檔、家族親人相繼染病，群聚感染案例數增加。

1月20日：台灣建立中央應急指揮中心

台灣疾病控制中心建立了中央流行病指揮中心(CECC)，以應對鄰國因新型冠狀病毒引起的越來越多感染。

1月21日：台灣證實第一例病例

武漢來的台灣旅客對這種疾病呈陽性反應，世界衛生組織後來將其命名為COVID-19，這是在中國封鎖武漢及其他城市的兩天前。

1月26日：限制中國遊客

入境限制農曆新年假期間，入境限制始於中國湖北省的遊客，並逐漸擴大到所有中國公民。

1月29日起中央應急指揮中心宣布全面徵用口罩，2月6日開始陸續實施配給方式購買。

陸續宣布擴大旅遊警示到台灣宣布首例死亡案例，再到台灣宣布確診案例達百例，諸多限制與措施執行，這一連串的過程相信大家記憶猶新。截至6月4日止，台灣已有53天無本土新增案例，但是此波疫情在全世界造成逾六百萬人確診、超過三十八萬人因此死亡。在世界其他國家疫情仍是嚴峻的，台灣的防疫會有如此良好的成效，除了政府防疫有成，也是全民配合的結果。

在疫情剛開始，輕忽疫情未即時儲備口罩，過完農曆年後一直追著口罩跑的我真的有些厭世，幸好後來鄭婦有發放，免除了口罩危機。接著還需要準備隔離衣、護目鏡、防護衣等設備，每日準時等著記者會的發表，隨時調整防護裝備的等級，隨時上台灣腎臟醫學會網站查看「透析醫療院所防護武漢肺炎COVID-19感染處制規範」有無更新，想著當醫療能量不足，或單位若有居家檢疫或是隔離患者時，依照單位的動線如何實施分倉分流或轉送。

剛開始實施量測體溫、戴口罩、勤洗手時，病患很不能適應，更何況還要這些透析患者再加每日量體溫，若發燒超過38度要到醫院就醫、經常性詢問TOCC，他們更是覺得麻煩。幸而透過透析室的護理人員一直不厭其煩的說明及宣導，讓患者們都能配合，也知道這是保護自己與他人的措施。



一到單位門口會自動使用乾洗手、喊聲要量體溫，若是要用餐就要坐到隔板區不能交談，清潔人員更要定時加不定時清潔消毒電梯按鈕及等待區環境。猶記得詢問TOCC時，黃婆婆說：「我星期六去參加婚宴，今天聽到誰家的孩子發燒住院被隔離，那天我們坐在一起。」。瞬間，大家的神經繃到最高點，開始電話聯絡家屬了解來龍去脈，終於搞清楚是烏龍事件一場。

現階段為了復甦經濟，世界各國正逐步解封中，台灣也逐步開放及放寬各項防疫措施標準，號稱「防疫新生活」。當國內疫情趨勢持續往好的方向走，隨著零確診天數的增加、醫院探病規定的放寬，行政院長表示感謝國人自動自發，配合政府做好防疫，政府沒有必要升高管制強度，國人可以走出戶外，但要把防疫措施變成生活準則，忍耐一點點不方便，可以更安全出遊。陳時中說，想要維持「確診者少、出院解隔離者多」的成績，國人防疫樂活新態度是關鍵，「光靠指揮中心視作不到的，要靠大家養成習慣，生活就能更進步。」。所以，最近有患者詢問我：「不是已經解禁了嗎？為什麼還要量體溫、戴口罩？」，我：「不是這樣喔！這叫防疫新生活。」

隨著COVID-19疫情漸降溫，台灣又重新開放看職棒、登山等戶外活動，也鼓勵民眾正常消費、聚會，但是我們仍須保持警戒，在疫苗尚未問世之前，遵守防疫指示，保持個人衛生習慣，讓勤洗手、戴口罩成為日常生活的一部分。「落實防疫新生活」正是為確保社區繼續安全的「人人為我，我為人人」，也就是陳時中在高興中仍不忘叮嚀的「不可掉以輕心，想要越來越開放，個人防護就不可少。」

防疫新生活指引

在家休憩時：

- 維持良好的個人習慣，包括正確勤洗手、呼吸道衛生及咳嗽禮節等。
- 住家保持良好通風。
- 慢性病患這、老年人等免疫力較差者，避免參加密集接觸的聚會。
- 探視免疫力不好對象，以電話或視訊代替面訪。
- 出現發燒或呼吸道症狀，盡量不要外出；如需要就醫，不要搭乘大眾運輸工具。

外出活動遵守5要3不

5要○

- 自備乾洗手用品。
- 維持適當社交距離或口罩。
- 外出以白天為佳，並以開放且無人潮的地方為首選。
- 不得已需出入人潮密集、密閉或通風不良的空間，要戴口罩。
- 返回住所時，確實執行手部衛生。

3不X

- 外出時不可用手觸摸眼、口、鼻。
- 在外用餐若是座位密集且無區隔，建議改外帶，不要邊走邊吃。
- 親友聚會避免以聚餐形式進行。