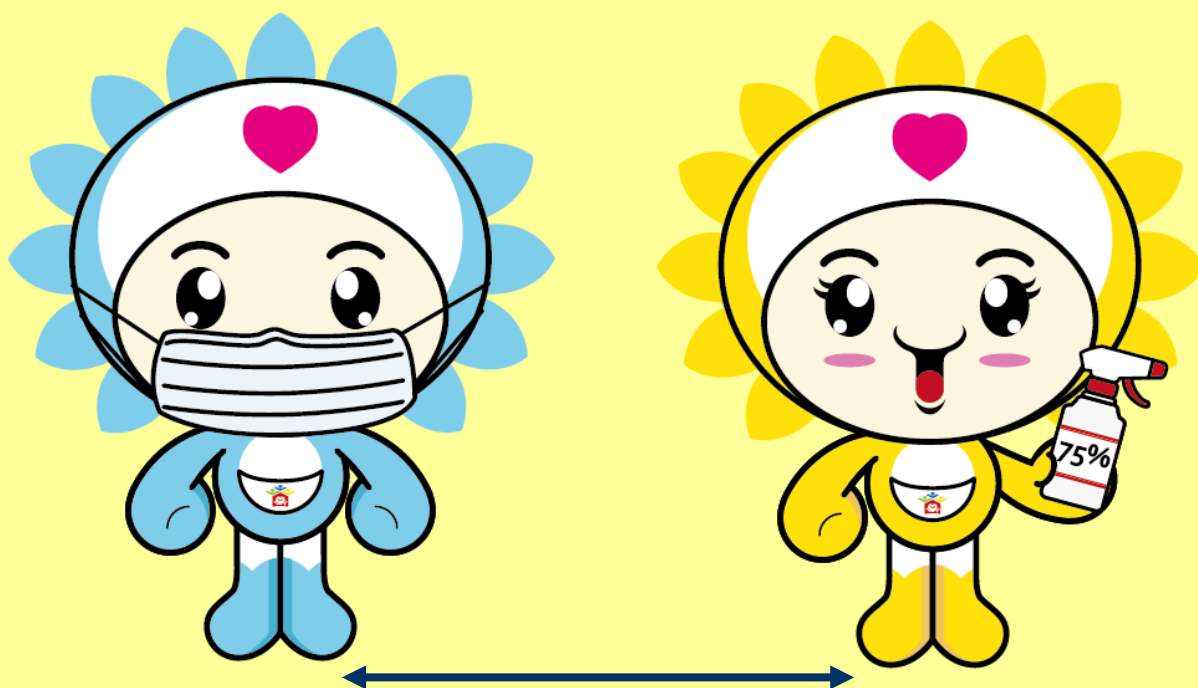


# 防疫我最行

- Q 寶 Q 妹教你如何防疫 -

易讀易懂版手冊



高雄市政府社會局無障礙之家 製 109年5月製



# 目錄

## 第一篇 認識新冠肺炎

- 一、什麼是新冠肺炎..... 1
- 二、傳播方式..... 2

## 第二篇 我好像生病了

- 一、症狀篇(輕度)..... 5
- 二、症狀篇(重度)..... 6

## 第三篇 照顧自己、保護別人

- 一、照顧自己---戴上口罩..... 7
- 二、保護別人---保持社交距離..... 9

## 第四篇 衛生福利部阿中部長及總柴的叮嚀

- 一、甚麼時候要看醫生..... 11
- 二、不舒服時要打 1922..... 12
- 三、口罩別亂丟..... 13

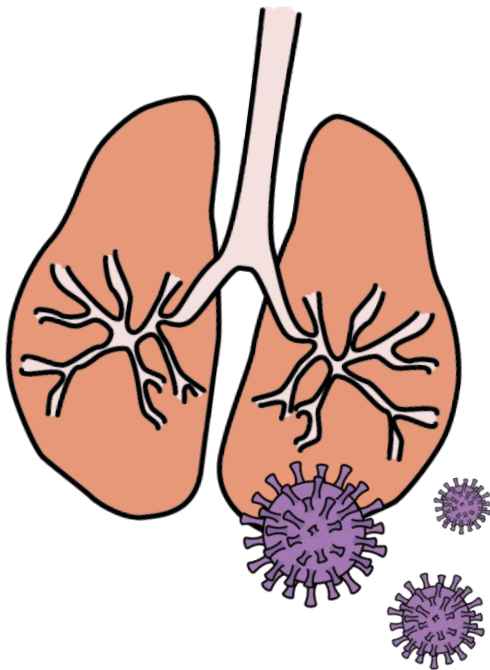
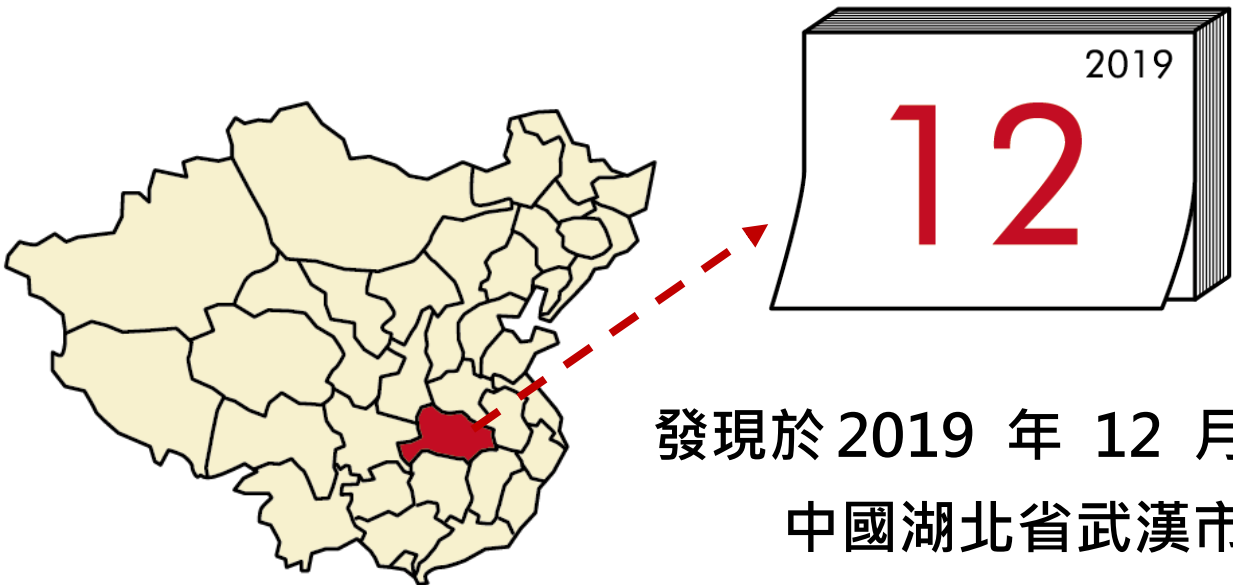
### 【附錄】

- 易讀版衛教宣導單-洗手篇..... 14
- 易讀版衛教宣導單-甚麼時候洗手篇..... 16
- 易讀版衛教宣導單-刷牙篇..... 18
- 易讀版衛教宣導單-口罩篇..... 19



# 第一篇 認識新冠肺炎

## 一、什麼是新冠肺炎



病毒名稱

中文：新型冠狀病毒

英名： COVID-19

是一種由病毒引發的病症



## 二、傳播方式

### 1. 飛沫傳染



咳嗽



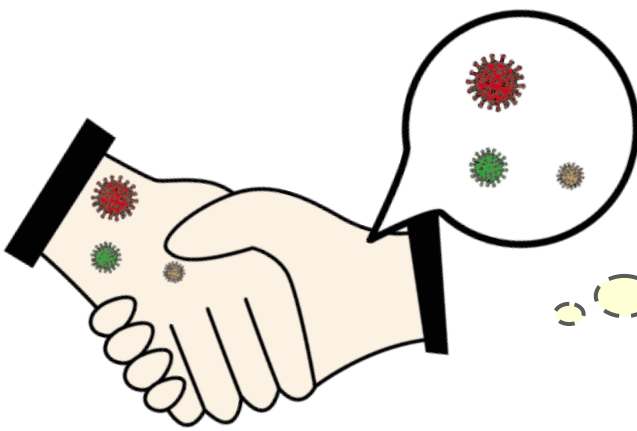
打噴嚏



說話沒有保持  
社交距離



## 2. 接觸傳染



手部的接觸  
(握手)



拿取未清潔  
的物品



吃東西前  
沒洗手



### 3. 糞口傳染





## 第二篇 我好像生病了

### 一、症狀篇(輕度)



發燒



咳嗽



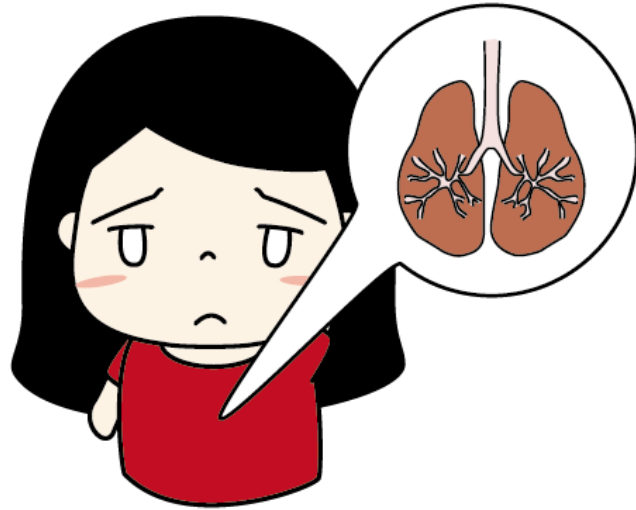
淺急呼吸(喘)



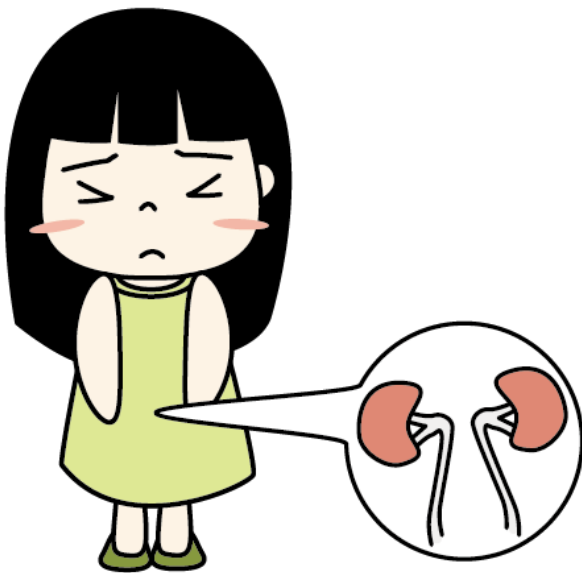
呼吸困難



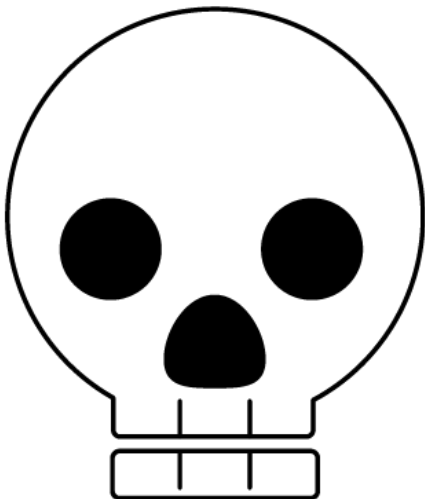
## 二、症狀篇(重度)



肺炎



腎衰竭



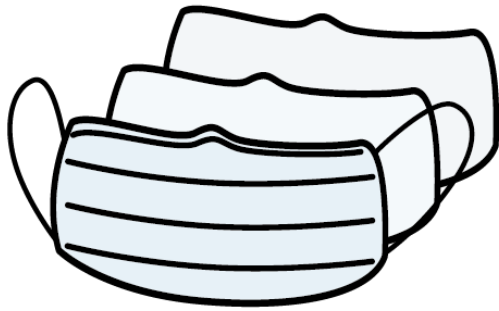
死亡





## 第三篇 照顧自己、保護別人

### 一、照顧自己---戴上口罩



#### STEP1

防水層在外



#### STEP2

按壓鼻樑處



#### STEP3

下巴要密合



勤洗手



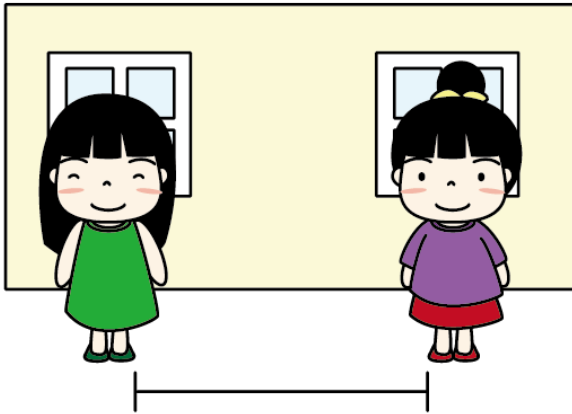
多休息



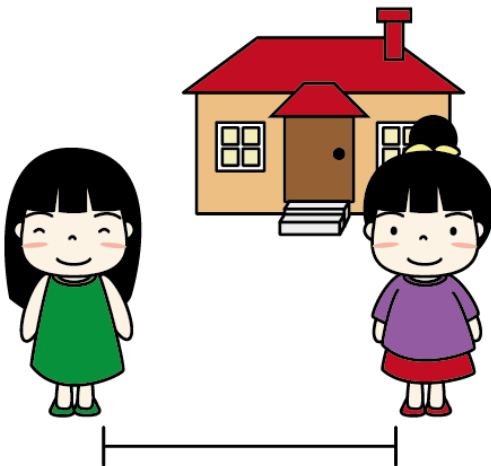
常喝水



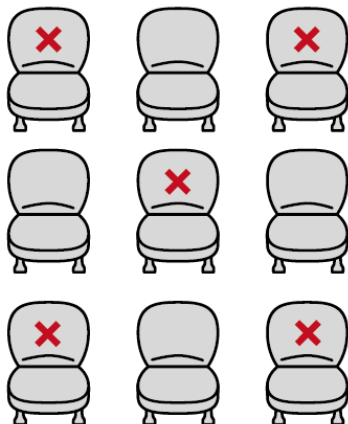
## 二、保護別人---保持社交距離



室內距離 1.5 公尺



室外距離 1 公尺



座位採取梅花座



## 第四篇

# 衛生福利部阿中部長 及總柴的叮嚀



# 一、甚麼時候要看醫生





## 二、不舒服時要打 1922





### 三、口罩別亂丟





# 高雄市社會局無障礙之家

## 易讀版衛教宣導單-洗手篇

### 洗手七字訣



**【內】**

手心互相搓洗



**【外】**

仔細搓洗手背



**【夾】**

十指交錯搓洗指縫





# 高雄市社會局無障礙之家

## 易讀版衛教宣導單-洗手篇



**【弓】**

搓洗手指背



**【大】**

搓洗大拇指與虎口



**【立】**

仔細清洗指尖



**【完】**

連手腕一併搓洗



# 高雄市社會局無障礙之家

## 易讀版衛教宣導單-甚麼時候洗手篇

### 洗手時機



1 吃東西前



2 照顧小孩前



3 看診後



# 高雄市社會局無障礙之家

## 易讀版衛教宣導單-甚麼時候洗手篇

### 洗手時機



4

擤鼻涕後



5

上完廁所後



# 高雄市社會局無障礙之家

## 易讀版衛教宣導單-刷牙篇



1 牙刷以 45 度角，放在牙齒  
牙肉交界的地方



2 做左右輕輕震動的動作，然  
後利用旋轉的力量刷下來



3 下排牙齒也是用一樣的方式，  
只是旋轉的方向改為向上



4 內側的牙齒也別忘記了



# 高雄市社會局無障礙之家

## 易讀版衛教宣導單-口罩篇



1

防水層在外



2

按壓鼻樑處



3

下巴要密合

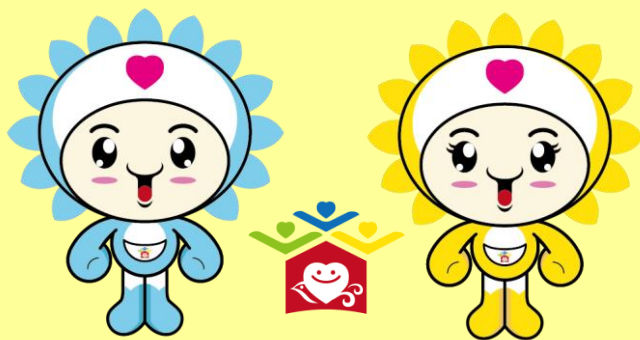


# 筆記欄

--



- 發 行 單 位    高雄市政府社會局無障礙之家
- 發 行 人        陳桂英
- 電        話        07-8151500
- 地        址        高雄市前鎮區翠亨北路 392 號
- 主        編        無障礙之家教保課
- 編 輯 群        陳美瑛、吳芝螢、許淑卿、楊秀雲、謝佩君、毛惠美、劉斯加、蘇靖棠、  
歐秋汝
- 插圖及設計    伍韻樺
- 著作權資訊    本書著作權人為高雄市政府社會局無障礙之家所有，著作權人對本書保有一切權利，如欲重製、改寫、編輯本書全部或部分內容者，需先經過著作權人之同意授權。



高雄市政府社會局無障礙之家