

安安告訴你

易讀版

# 如何成為防疫小幫手



屏東縣政府  
109年4月製

# 安安告訴你 如何成爲防疫小幫手

易讀版 目錄

- 台灣發生了什麼事? 1
- 什麼是新冠肺炎 COVID-19 2
- 我們怎樣保護自己和家人 5
  - 1. 要常常洗手 6
  - 2. 出門要戴口罩 8
  - 3. 不要摸臉 10
  - 4. 少去人多的地方 11
  - 5. 回家要做的3件事 12
- 安安小學堂 13
- 政府的提醒 15
- 附錄—易讀介紹 18





# 台灣發生了什麼事？



最近

我發現好多人都戴著口罩出門



家人和老師也告訴我

出門要戴口罩、要勤洗手

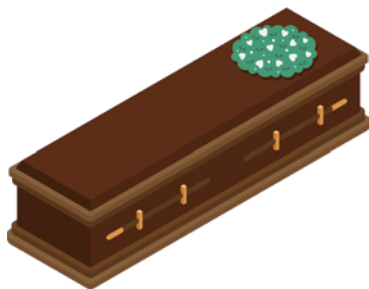


原來

今年中國武漢好多人生病

生病的人坐飛機到處旅行

全世界開始都得了一樣的病



這個病叫做**新冠肺炎 COVID-19**

像感冒讓人不舒服

還會讓人死掉



# 什麼是新冠肺炎 COVID-19



新冠肺炎 COVID-19  
是從中國武漢開始傳染  
它會讓人生病



最容易得到這個病是  
跟人靠太近講話被口水噴到



或是摸到病人的病毒



病毒會讓自己生病、吃藥

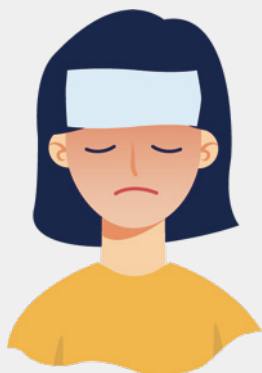


也會讓年紀大或年紀小  
身體不好的家人生病



家人要照顧自己沒有辦法工作賺錢  
也會生病

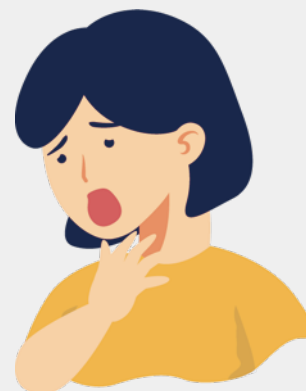
# 生病的狀況



發燒38度以上



咳嗽



會喘氣呼吸困難



吃東西沒味道、也聞不到味道



拉肚子



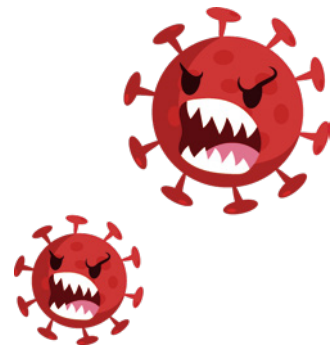
這些狀況  
有些人會有  
有些人會沒有



## 我們怎樣保護自己和家人？

我應該做的事：

1. 要常常洗手
2. 出門要戴口罩
3. 不要摸臉
4. 少去人多的地方
5. 回家要做的3件事



# 1. 要常常洗手



什麼時候要洗手？

我上廁所前，要洗手

我上廁所後，要洗手



我吃東西前，要洗手

我吃東西後，要洗手



我看醫生前，要洗手

我看醫生後，要洗手



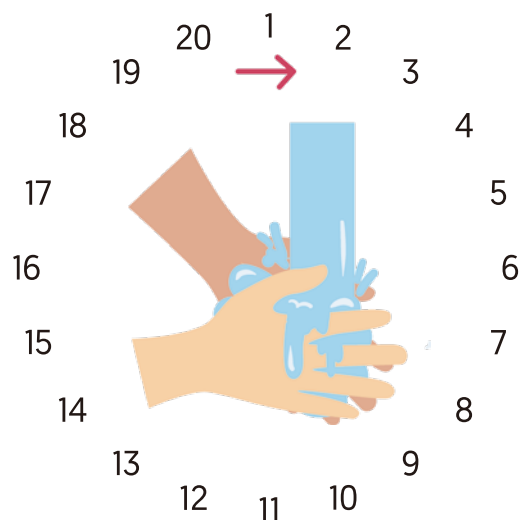
我打噴嚏或咳嗽後，要洗手



# 洗手時要注意



**1** 洗手記得要用肥皂或洗手乳



**2** 每次洗手要從1數到20



**3** 洗手心、手背、手腕



找不到或沒有肥皂洗手時  
就要用酒精噴手

## 2. 出門要戴口罩



出門就要戴口罩  
有很多人的地方一定要戴

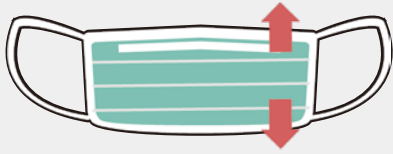


像是在火車站



或是在公園

# 穿脫口罩的步驟



**1** 拉開口罩



**2** 鐵絲橫條向外面  
有顏色的戴在外面



**3** 把橫條捏一個尖尖的角



**4** 尖角貼在鼻子上



**5** 口罩兩個圓圓的線掛在耳朵



去醫院後要把口罩丟掉

### 3. 不要摸臉



手沒有洗乾淨之前  
不要揉眼睛



手沒有洗乾淨之前  
不要挖鼻子



手沒有洗乾淨之前  
不要摸嘴巴



手沒有洗乾淨之前  
不要摸臉

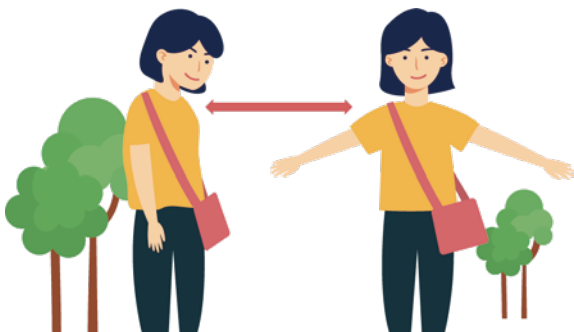


打噴嚏或咳嗽時  
要用手肘遮住

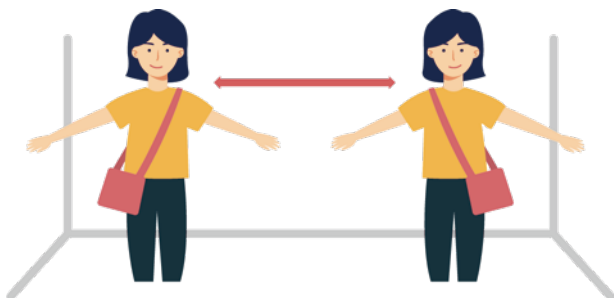
## 4. 少去人多的地方



- 1 如果要去人多的地方要注意要戴口罩



- 2 如果沒有口罩要和別人保持距離不可以靠近  
室外要保持**1**個人手臂張開的距離



室內要保持**2**個人手臂張開的距離



- 3 坐公車及火車時要一直戴著口罩

## 5. 回家要做的3件事



回到家後



**1** 要馬上洗手



**2** 脫口罩



**3** 換衣服



# 安安小學堂 1



對的打○，錯的打X

1 蓋住口鼻



2 露出鼻子



3 露出鼻子、嘴巴



4 戴在頭上





# 安安小學堂 2



我從醫院出來  
要把口罩丟在哪裡呢？  
對的打○，錯的打×

1 丟在車內椅子上



2 丟在垃圾桶



3 丟在馬路上







## 政府的提醒



如果有這些狀況：

- 發燒超過38度
- 咳嗽
- 會喘氣呼吸困難
- 吃東西沒味道、也聞不出味道
- 拉肚子



政府說  
有這些狀況  
要記得去醫院檢查



去醫院檢查時  
要告訴醫生這一個月去哪裡玩



如果有接觸到  
新冠肺炎COVID-19 的人  
政府會要我居家隔離\*



居家隔離\*就是  
待在家中  
自己一個人住在房間裡  
14天不能出門



吃飯會有人幫忙送到家裡  
每天有人打電話關心我的身體狀況



如果我不舒服時  
要記得打政府的電話1922



我希望病毒趕快消失  
大家都能平平安安

## 看完這本內容

### 我會做的事情

- 1. 我知道回家要先做的三件事
- 2. 我知道出去人多的地方，要保持安全距離
- 3. 我知道如何戴好口罩
- 4. 我知道什麼時候要洗手
- 5. 我會提醒我的朋友，要記得戴口罩

# 易讀

Easy to read

「易讀」是將複雜的資訊、艱澀難懂的文字，轉換成容易閱讀、便於理解的內容呈現出來，便利許多心智障礙者、長者、兒童、外籍人士等能獲取資訊。

「國際身心障礙者權利公約」(CRPD)第21條提到「身心障礙者應該有意見表達的自由及獲得資訊的機會」，所以用適合各種類別的身心障礙者容易理解的方式是重要的。

參酌歐盟訂立易讀指南，提醒各國政府或公私營單位如何開發、編易讀資訊，歐洲許多國家把難懂的法令及文件，改成易讀版本，讓人人都能獲得了解資訊的權利。

以發生在武漢的新冠肺炎COVID-19為例，許多國家都根據自身的情況，將這次疫情的提醒，製作易讀版，讓需要的人都可以直接下載閱讀。

易讀的製作，特別強調要與心智障礙者共同合作產出，從所需的資訊到產出的文本需要經過心智障礙者品管，如此更符合使用者的需求。

此次產出的「防疫易讀手冊」，讓心智障礙者身為台灣公民的一份子，透過資訊的平等，可以更主動參與及理解更多台灣發生的事情，讓心智障礙者能做好自身的防護及保護他人，成為防疫的好幫手。



## 謝謝你貢獻生命最後的時光 留下 美麗的印記

給 柏昌 1996.7~2020.4

### 安安告訴你 如何成爲防疫小幫手(易讀易懂手冊)

發行機關：屏東縣政府

發行人：潘孟安

電話：08-7320415分機5446

傳真：08-7321739

地址：900219 屏東縣屏東市自由路527號

主編：劉美淑

編輯群：徐紫雲、林聖峯、郭洛伶、葉儀婷

顧問：財團法人愛盲基金會李英琪主任

審稿：戈柏昌、傅淑敏、鍾晉華

插圖及整體設計：林廷珊 (漂飄視覺設計工作室)

發行印製：109年4月

ISBN 978-986-5426-34-7

GPN 1010900629

**著作權資訊：**本書著作權人爲屏東縣政府所有，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，須先經過著作權人之同意或授權。

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More information at [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu).



社會處下載區



疾管署



屏東縣政府



ISBN 978-986-5426-34-7

GPN 1010900629

屏東縣政府