

# 年長者請您這樣做



## 出門前準備 3 步驟

沒要緊的事，請  
盡量不要出門

1



測量體溫、  
評估身體狀況

2



準備好一天需要的  
口罩、乾洗手液等

3



安排好行程，**避免**  
人潮眾多的地方



# 出門路上如何做 - 1

如必須乘坐大眾運輸工具時，全程戴口罩

## 步行



步行時注意  
和他人保持  
**1公尺**以上距離

## 大眾運輸



盡量**避免**觸摸  
車上物品，站穩，  
若需要可攜帶輔具

## 私家車



乘坐私家車  
仍建議配戴**口罩**



## 出門路上如何做 - 2

### 計程車



開窗通風，  
注意手部衛生

### 公車



全程配戴口罩  
少碰觸車內設施

### 火車 高鐵



準備乾洗手消毒液，  
少碰觸車內設施



## 進出捷運如何做

入站前



正確配戴口罩

車廂 電梯  
手扶梯



固定一手握穩  
拉環或扶手，  
避免接觸口眼鼻

出站後



立刻消毒雙手



## 排口罩、排隊就醫、購物 如何做



排隊時，盡量**避免**聊天及近距離接觸。  
若需交談，請帶著**口罩**談話。



# 休閒娛樂如何做

避免去人多或密閉空間的地方

運動



可利用家中或社區**開放性**空間

唱歌 打牌



疫情流行時**避免**群聚活動

避免串門子



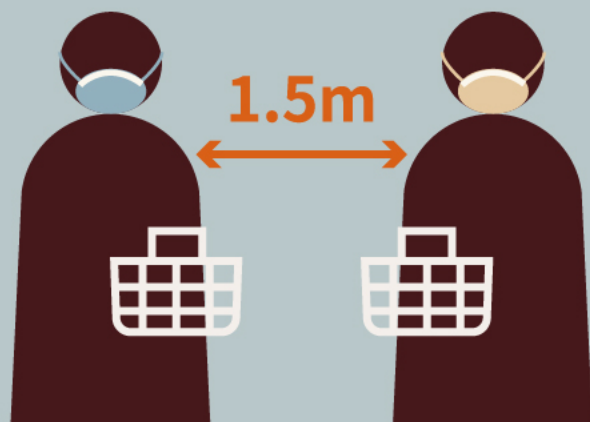
多利用**視訊**軟體或**電話**增進感情



## 市場購物如何做



準備好採購清單、  
零錢、悠遊卡  
及信用卡等



與他人保持  
室外**1公尺**室內**1.5公尺**  
以上距離



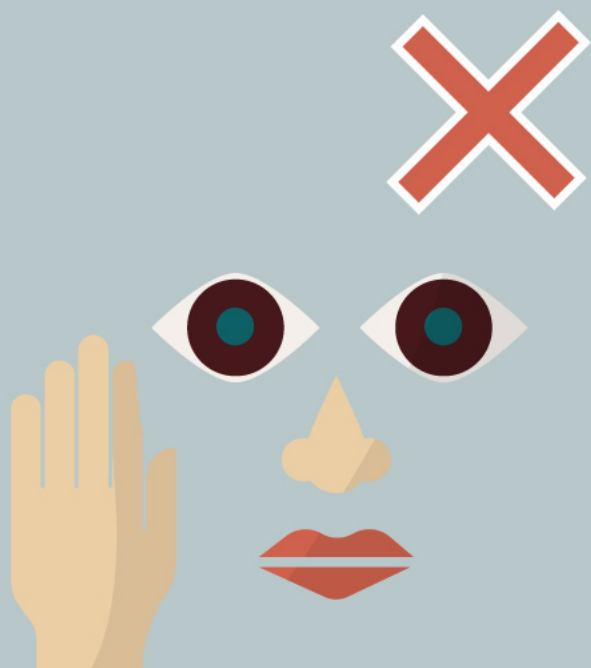
回家後**菜籃車**  
須放置於通風處





# 市場購物請避免

避免在公共場所  
長時間停留



避免觸摸  
鼻口眼睛



避免接觸  
市場流浪動物  
及垃圾廢水



避免直接接觸  
動物製品



# 接送孫子如何做

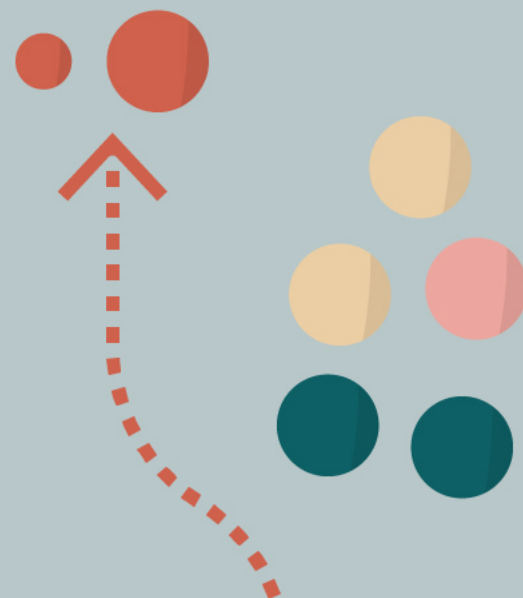
準備乾洗手液或酒精



準時到校，  
避免長時間等待



碰觸小孩前  
雙方先噴手消毒



回家路線如經  
人群，應繞道而行



## 返家後 3 步驟

保持通風和衛生清潔

1



回到家中脫下口罩  
後先**洗手、消毒**

2



**消毒**隨身小物件，  
如手機、鑰匙等

3



換下外出衣物  
**反摺勿抖動**



# 烹調料理如何做 - 1

1 



不要食用**野生動物**及其製品

2



處理食材**前後**須徹底洗手、消毒

3



確認購買的食材及包裝是否**完整**



## 烹調料理如何做 - 2

4



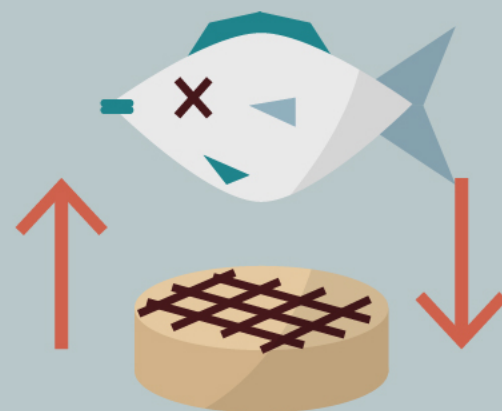
食用肉品蛋奶時  
要充分**煮熟**

5



生食及熟食的切菜  
板及刀具要**分開**

6



處理**生食**及  
**熟食**之間要洗手



# 慢性病吃藥不間斷

請持續規律服藥，  
不可擅自停藥



若持有慢性病連續  
**處方箋**，可至  
社區健保藥局領藥



**回診**時戴口罩，  
返家更換衣物  
並洗手



減少在醫院的  
停留**時間**，  
降低感染風險



## 洗手時機



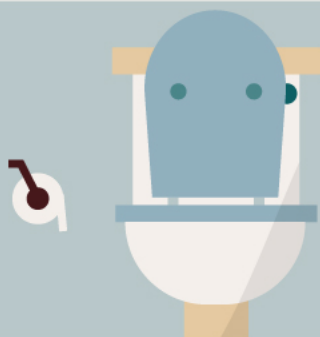
吃東西前



接觸小孩前



看病前後



上廁所後



咳嗽捂口或用  
衛生紙擤鼻涕後

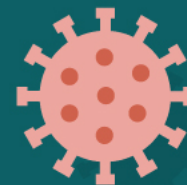


外出返家時





# 預防COVID-19 (武漢肺炎) 你我都是防疫高手



衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

× 永齡 MEDINSIGHT  
YongLin