

防疫保健懶人包

(口罩篇)

無法保持社交距離
請務必戴口罩!!

口罩
使用

口罩
保存

口罩
實名制
3.0

♥ 高科大 衛保組 與您一同健康防疫 ♥

教職員工生進校後，請全程戴上口罩

(依據本校校園傳染病防治小組第11次會議決議辦理)

進入校園及公共場所

務必戴紅**口罩!!!**

做好自我防疫保護措施

若買不到外科口罩時
可暫時以其他口罩替代
以阻隔飛沫



防疫保健
維護校園健康



何時要戴口罩？

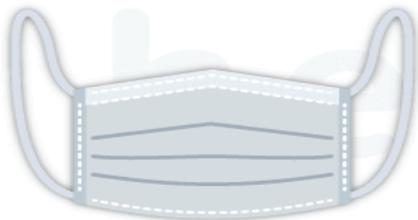
- ✓ 搭乘大眾運輸工具或計程車
- ✓ 進出醫療院所
- ✓ 去人潮擁擠的地方
- ✓ 空氣不流通的密閉空間

無法保持
社交距離
請務必
戴口罩!!



[點擊播放完整影片](#)

活性炭口罩



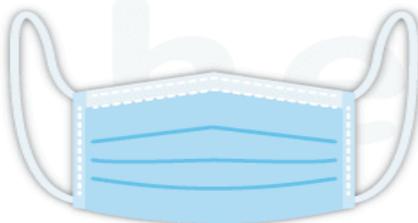
阻隔飛沫、灰塵、**吸附異味**，適合從事工業、清潔、噴漆等使用。

醫用紗布口罩



僅能**過濾較大之顆粒物**。可抵擋部分細菌但與臉部緊密度不佳。

外科口罩



阻隔飛沫及**部分病毒細菌、灰塵**適合感冒時或進出不通風場所。

小口罩，有學問！

口罩功能大解析



N95口罩



對阻隔懸浮粒子及**病菌病毒有幫助**。適合醫護人員、空氣極差環境、化工廠員工。

棉布口罩



環保、保暖，可阻隔灰塵、飛沫。纖維較粗，**只能過濾較大顆粒**。

正確戴口罩防護有門道

戴口罩的四個步驟

看



1 有顏色的那一面朝外，鼻線要在口罩上方。

戴



2 手拉兩側的耳帶，口罩中央對準自己後將兩側耳帶戴上耳朵。

調



3 調整口罩，確實包覆口鼻與下巴。

壓



4 輕壓口罩上方的鼻線，讓鼻線與鼻樑貼合。

天天 防護口罩 EVERYDAY MASK

~正確脫口罩更重要喔~



全民愛健康
預防篇

口罩用完怎麼收？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院家醫科
柳朋馳醫師

1. 脫口罩時應從耳掛處取下，
避免接觸口罩內外層病菌



2. 取下口罩應丟入加蓋垃圾桶，
或放入塑膠袋中封好



3. 戴口罩前後都要洗手，以
免手沾病菌增加感染風險



武漢肺炎相關問題，建議諮詢
「家醫科、感染科、急診科」

更多資訊請上 健談 havemary.com



防疫保健
維護校園健康

CORRECT WAY TO WEAR A SURGICAL MASK

如何正確戴口罩



衛生福利部疾病管制署
Taiwan Centers for Disease Control



[點擊播放完整影片](#)



全民愛健康
預防篇



口罩可重複利用？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院家醫科
柳明聰醫師

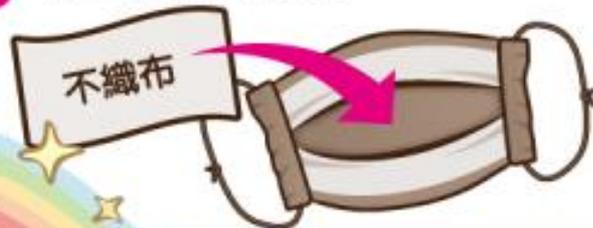
1 口罩復活術



2 外科口罩 + 布口罩



3 布口罩加不織布



口罩重複利用**僅限於**
健康無虞、無出入高
風險場所者使用

進出醫療院所一定要配戴外科口罩，**離開醫院後應將口罩丟棄，不可重複利用**



防疫期間醫用口罩重複使用之建議

出入低風險場所使用之醫用口罩，且無破損或髒汙，若欲增加使用次數，可以電鍋無水加熱(乾熱)方式進行殺菌，建議重複使用3-5次後丟棄。



1. 乾燥的電鍋、內鍋、鍋架，與用過的醫用口罩

★不可加水



2. 先放入鍋架，再放入內鍋



3. 口罩平放於內鍋

4. 按下加熱開關，待跳起後(約3分鐘)，再靜置5分鐘後取出，繼續使用

跳起來要再等5分鐘喔!
(蓋子不可以打開)



內文參考中山醫職安衛檢測中心及食藥署評估

中央流行疫情指揮中心

廣告



防疫保健
維護校園健康

口罩如何重複使用



衛生福利部疾病管制署
Taiwan Centers for Disease Control



[點擊播放完整影片](#)

本次預購
大人口罩*9/小童口罩*10
儲存圖片才不怕忘記



4/22(三)-24(五)預購繳費

電腦eMask網頁插卡



手機健保快易通APP



到超商插健保卡預購



繳款方式



ATM/網路轉帳



信用卡



現金或超商合作
行動支付工具
(限超商預購)

馬上繳費

4/30(四)-5/13(三)取貨

取貨序號



簡訊通知或
請直接至
eMask
網站查詢

四大超商



- ① 超商事務機
輸入取貨序號
- ② 列印取貨單
- ③ 持單櫃台取貨

二大超市



- ① 帶取貨序號及
身分證(含照片)
- ② 門市櫃台取貨



指揮中心快訊

資料更新日期
2020/04/17

Central Epidemic Command Center (CECC) Press Release

藥局、衛生所喘息 4/19起週日不賣口罩

民眾透過口罩實名制2.0網路預購人數越來越多，考量遞送口罩的郵差，以及協助配銷實名制口罩的藥師、藥劑生和衛生所人員的辛勞，為讓其有時間休息，因此自4/19起，每個星期日將不再配送口罩至參與實名制的健保特約藥局及衛生所。

藥局若星期一到六仍有剩餘口罩沒賣完，星期日有營業且有意願販售，亦樂見其成不反對，並感謝其服務的熱忱。口罩實名制2.0操作方式已越來越便利，建議民眾可多加利用網路預購方式購買口罩。

中央流行疫情指揮中心 關心您



防疫保健
維護校園健康

口罩實名制 3.0



衛生福利部疾病管制署
Taiwan Centers for Disease Control



[點擊播放完整影片](#)



疫病諮詢或通報歡迎洽詢

COVID-19

衛保組各校區聯繫分機

第一校區 31251~31255

建工校區 12531~12533

楠梓校區 22086~22088

燕巢校區 18535

旗津校區 25085



CONTACT
US