

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



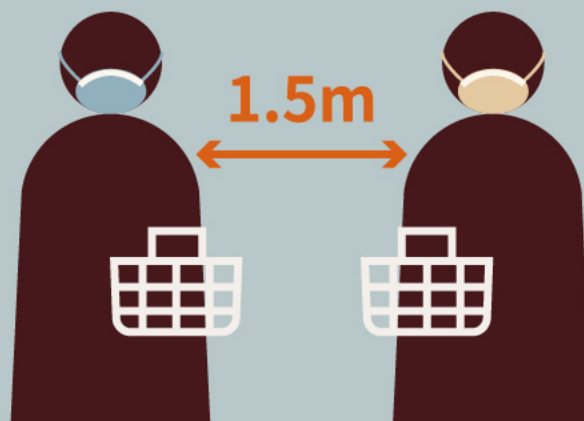
多利用**視訊**軟體或**電話**增進感情



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

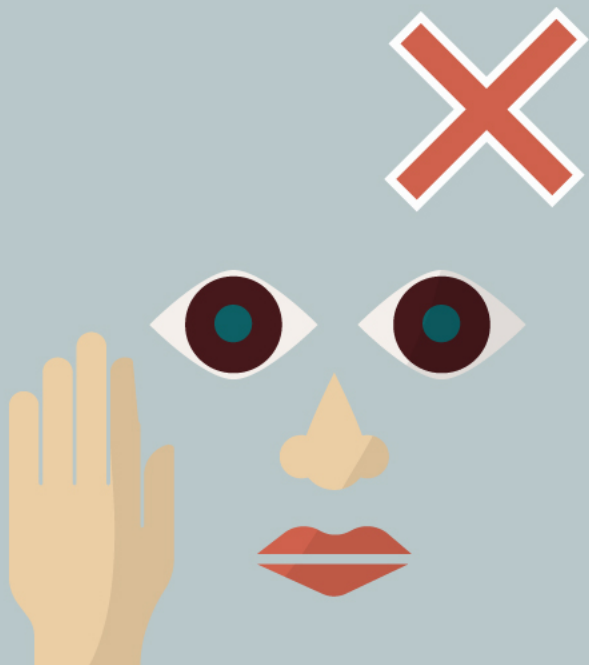


回家後**菜籃車**
須放置於通風處



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

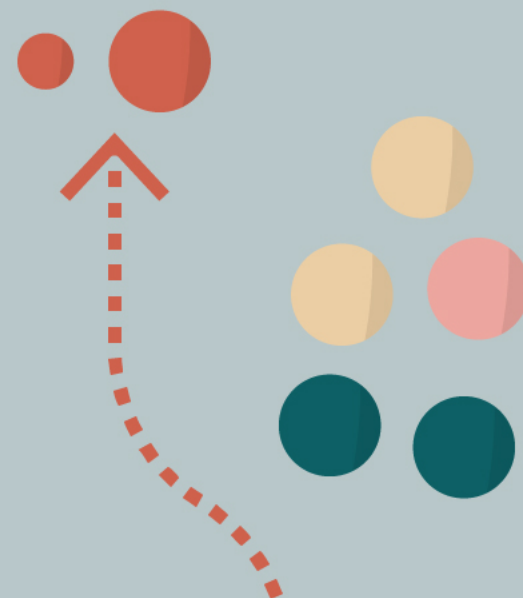
準備乾洗手液或酒精



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 X



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

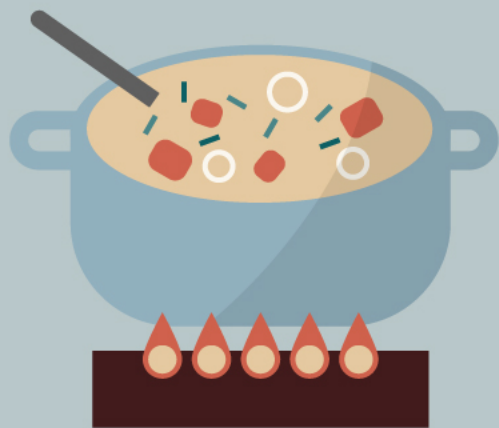


確認購買的食材及
包裝是否**完整**



烹調料理如何做 - 2

4



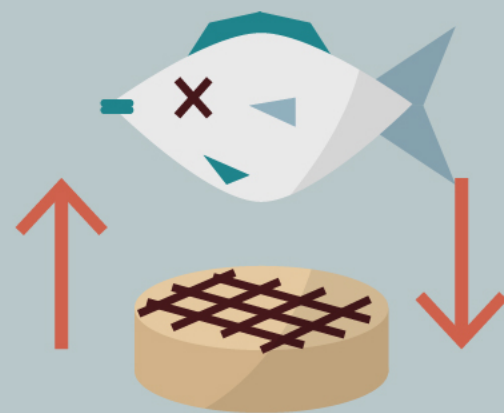
食用肉品蛋奶時
要充分**煮熟**

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



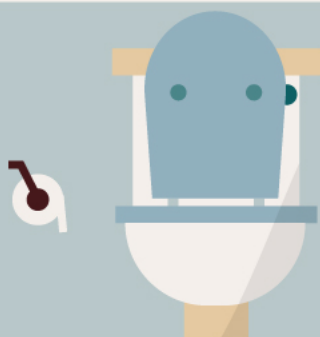
吃東西前



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