

面對新型冠狀病毒 我的防疫安心秘笈



教育部學生輔導諮商中心

總召學校國立彰化高中

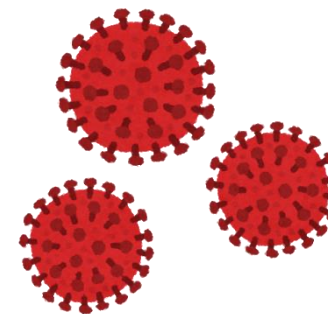
110.05.19

新型冠狀病毒(**COVID-19**)疫情蔓延至今，為近期全球極為關注的事情，每個人可能都會受到疫情不同程度影響。這段期間許多人的身心可能會受到許多影響，甚至造成日常生活有所改變。

為了因應這段時間造成的不舒適感，我們可以試著運用以下的「防疫秘笈」共同照顧自己，一起互相陪伴共度這段時間！



防疫第一招-認識病毒



新型冠狀病毒(COVID-19)

傳播途徑-

藉由近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。

症狀-

發燒、四肢無力、呼吸道症狀(以乾咳為主)，有些人可能出現呼吸困難、腸胃道症狀或嗅覺、味覺喪失等症狀。嚴重時可能進展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等。

疫情警戒標準及因應事項

【一】
出現境外移入導致之
零星社區感染病例

【二】
出現感染源不明之
本土病例

【三】
單週出現3件以上社區群聚
事件，或1天確診10名以上
感染源不明之本土病例

【四】
本土病例數快速增加
(14天內平均每日確診100例以上)，
且一半以上找不到傳染鏈

搭乘大眾運輸、
出入人多擁擠的
公共場所時全程
佩戴口罩

建議取消或延後
非必要、非特定
對象、活動形式
有密切接觸之集
會活動

各營業場所及公
共場域執行實聯
制、社交距離、
體溫測量、消毒
等防疫措施

未配合口罩規定者可予以開罰

停辦室外500人以上，室內100
人以上之集會活動

集會活動需落實確保民眾維持
社交距離或全程佩戴口罩/使用
隔板，並落實實聯制、體溫量
測、消毒、人流管制、總量管
制、動線規劃等措施，否則應
暫緩辦理

營業場所啟動人流管制作業；
無法落實各項防疫措施者應暫
停營業

必要時，強制關閉休閒娛樂相
關之營業場所及公共場域

外出時全程佩戴口罩

停止室內5人以上，室外10
人以上之聚會

僅保留維生、秩序維持、必
要性服務、醫療及公務所需
之外，其餘營業及公共場域
關閉

營業及公共場域落實戴口罩+
社交距離

發生群聚之社區，如需執行
快速圍堵，民眾須配合病毒
篩檢，且不得任意離開圍堵
區，並停止所有聚會活動及
停課

非必要不得外出(採購食物、
醫療、必要之工作需求除
外)，外出須全程佩戴口罩+
社交距離

家戶內亦保持社交距離或佩
戴口罩

停止所有聚會活動

除維生、秩序維持、必要性
醫療及公務之外，全面停班
及停課

針對發生嚴重疫情的鄉鎮市
區或是縣市層級，實施區域
封鎖，設立明確的封鎖線，
管制人員出入，民眾留在家
中不外出

指揮中心視疫情狀況適時參酌採行

人潮擁擠及密閉空間



務必戴口罩

醫療照護機構



大眾運輸



賣場市集



教育學習場所



展演競賽場所



宗教場所



娛樂場所



大型活動



防疫第二招-認識自己

• 一般健康者

無前述新型冠狀病癥、
無呼吸道症狀的民眾。



• 具感染風險者

接觸確診者或疑似被傳染者、14天內國外旅遊史等。



• 確診者

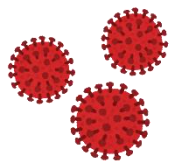
符合通報條件，經醫療
單位檢驗，確定罹患新
型冠狀病毒者。



具感染風險者

1. 居家隔離
2. 居家檢疫
3. 加強自主健康管理
4. 自主健康管理





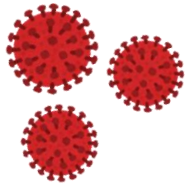
居家隔離

-主動監測：2次/天

-與確診病例接觸者：14天

- 採「一人一戶」方式隔離。
- 有症狀者，由衛生主管機關安排就醫。
- 未配合者，將依「傳染病防治法」裁罰，並強制安置。
- 隔離期滿應再自主健康管理7天。





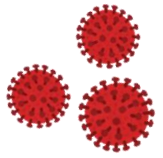
居家檢疫

-主動監測：1~2次/天

-具國外旅遊史者：14天

- 採「一人一戶」方式隔離。
- 有症狀者，將送指定醫療機構採檢送驗，衛生主管機關加入主動監測。
- 未配合者，將依「傳染病防治法」裁罰，並強制安置。
- 檢疫期滿應再自主健康管理7天。





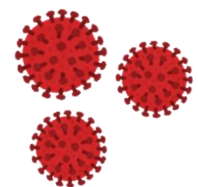
加強自主健康管理

-稽核抽查：每日

-專案申請獲准縮短居家檢疫者：
居家檢疫期滿後，至入境滿14天



- 僅能從事固定且有限度之活動，禁止至人潮擁擠場所。
- 延後非急迫之醫療或檢查，就醫時應告知旅遊史。
- 專人負責接送及全程陪同，以落實各項防護措施。
- 記錄每日活動及接觸人員，不可接觸不特定人士。
- 配合衛生主管機關每日回覆雙向簡訊，回報健康狀況。



自主健康管理



- 居家檢疫/隔離期滿者：7天
 - 加強自主健康管理期滿者：7天
 - 通報個案經檢驗為陰性者：14天
 - 台帛旅遊泡泡專案返台者：14天
 - 經地方衛生主管認定有必要且開立自主健康管理通知書者：14天
- 無症狀者：可正常生活，避免出入人多場所，禁止群聚，
每日早晚各量體溫一次。
 - 有症狀者：主動與當地衛生局聯繫或撥1922，依指示就醫，
且禁止搭乘大眾運輸，返家仍須配戴口罩，於接獲檢驗結果前禁止外出，與他人交談時應保持1公尺以上距離。

防疫第三招-身心掃描

- 以下是最近可能會出現的身心狀態(不包含COVID-19臨床症狀)

生理	心理
<ul style="list-style-type: none">□ 頭痛□ 胃痛□ 胸悶□ 睡眠障礙(淺眠或失眠)□ 飲食習慣改變□ 全身緊繃	<ul style="list-style-type: none">□ 緊張兮兮□ 愛發脾氣□ 煩躁□ 氣憤□ 焦慮□ 憂鬱□ 對外界變得敏感□ 難以專注□ 過度恐慌





防疫第四招



安心10寶



安心第1寶-覺察



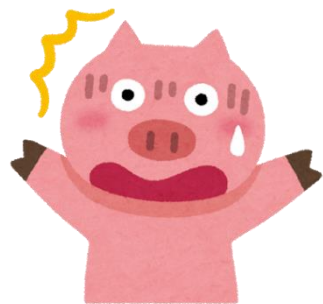
• 內在覺察

- 運用身體掃描覺察肢體，釋放不適感。
- 覺察情緒，「感覺過程」取代「批判結果」，接納自己的情緒，避免批判自己。
- 運用正念呼吸法，釋放壓力。



• 外在覺察

- 練習客觀觀察環境中的人、事、物，觀察能使注意力集中於當下，避免持續處於焦慮狀態。



安心第2寶-理性

- 減少反覆接收疫情相關訊息。
- 避免傳遞未經證實之資訊。
- 尊重每個人在此時所產生的不同反應，營造正向防疫環境。
- 由官方管道獲取疫情資訊。



疾管家官方LINE



衛福部官方LINE



疾病管制署官網



疾病管制署臉書



台灣社交距離App



安心第3寶-保健

- 勤洗手

吃東西前、出入公共場所前後、擤鼻涕後、回家後、穿脫口罩後

- 避免觸摸眼口鼻

- 隨時配戴口罩

- 正常生活作息

- 保持安全社交距離



← 室外1公尺
室內1.5公尺 →



安心第4寶-信仰

- 找到能讓自己安心及撫慰心靈的信念、人生哲學或信仰等方法，例如：透過居家宗教活動或儀式，讓自己的心裡多點寄託與希望。



安心第5寶-運動



- 適當利用居家空間從事運動，多曬太陽，讓自己喘喘氣和流汗，增強免疫力。
例如：有氧運動、瑜珈、健身、跳舞等。



安心第6寶-同伴



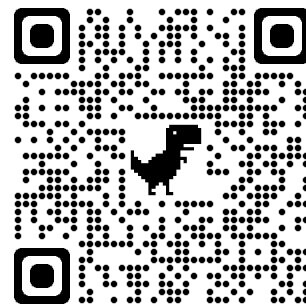
透過網路社群或手機通訊軟體
與朋友們保持聯繫及交流情感，
能增加人際情感間流動、
被支持感及情緒紓解機會唷！



安心第7寶-轉移

- 轉移注意力至其他事物上，關注在自身的狀態上。
- 做些讓自己專注的事情，如做家事、瑜珈、運動、閱讀、聽音樂...等等。
- 透過緩慢呼吸、靜坐、芳療等方式調適自我的身心。
- 正念呼吸練習：

<https://reurl.cc/v5r9qe>



安心第8寶-改觀

改變觀念、想法

- 逆向思考，從經驗中學習。
- 雖然我們都不願遇到疫情爆發，但也讓我們了解台灣的防疫實力，增進自我健康上的關注，促進衛生保健的觀念。



安心第9寶-自控

- 相信第一線醫療人員及政府會穩定疫情。
- 管理瀏覽疫情的時間，避免接收過多疫情資訊。
- 睡前一小時暫停接收疫情相關資訊。



安心第10寶-求助

- 聯繫學校班級導師、健康中心或輔導室(處)
若停課以電話或通訊軟體聯繫
- 衛福部安心諮詢專線1925



參考資料來源：

- 中央流行疫情指揮中心。
- 黃龍杰臨床心理師(2010)。災難後安心服務(圖解版)。
- 張祐誠諮商心理師。聽「自己」說話—身心自我照顧妙招。





讓我們一起努力😊
一同攜手渡過這個艱難的時刻

教育部學生輔導諮商中心總召學校 國立彰化高中