

# Patient Education

---

## 防止傳染病傳染

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

## 關於本主題

易於傳播的疾病總是如影隨行。有時候，這些疾病會人傳人。有時候，這些疾病會從動物傳人。有時候，疾病會透過水、糞尿、食物或空氣傳播。

一些疾病可用疫苗預防或控制，例如麻疹。其他疾病可能沒有治療疫苗或藥物。因此，預防疾病傳播非常重要。

## 一般

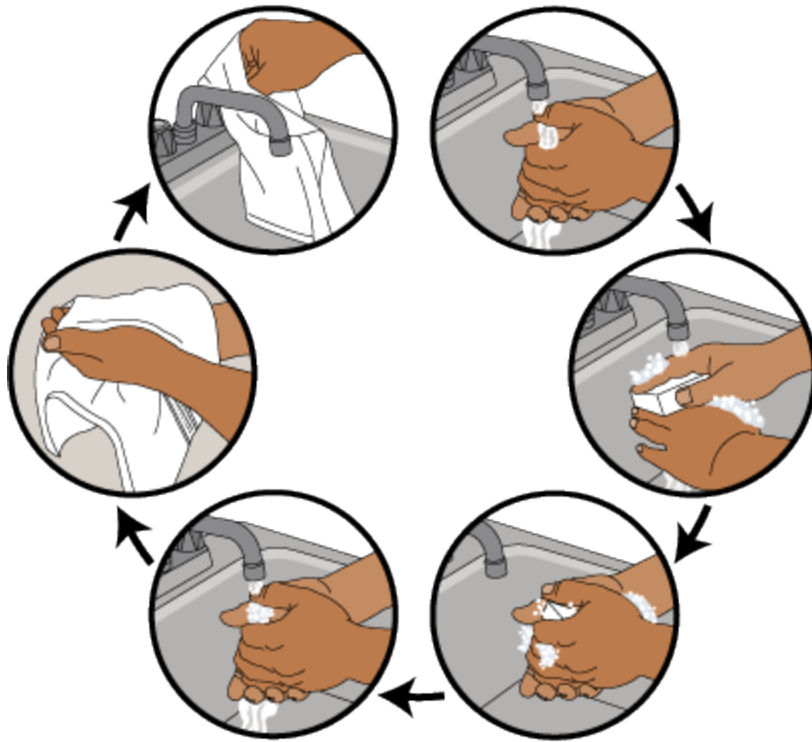
政府和醫院可能會採取一些做法來隔離和限制人們的活動。在幫助阻止或限制疾病傳播方面，每一種做法都有不同的作用。

- 隔離
  - 當人們已經感染疾病時使用。
  - 可以在家裡或在醫院或診所進行隔離。
  - 感染疾病的人通常需要與其他人隔離開來。
  - 其他人在照顧您的時候可能會戴手套、口罩、防護眼鏡和防護服。
  - 有些醫院病房會採用特殊的氣流設計，以防止感染蔓延。
  - 某些類型的設備可能會在使用後丟棄。
- 檢疫
  - 檢疫的目的是讓接觸過傳染病但尚未感染的人遠離健康人群。
  - 可以在家裡或一個選定地點進行檢疫。
  - 衛生官員可能會要求您檢查自己的體溫，並向他們報告您的徵候。
- 保持社交距離
  - 限制健康人士之間的密切接觸。這意味著需要與他人保持至少 6 英尺（1.8 米）的距離。

- 學校和工作場所可能會關閉或提供在家學習或工作的途徑。
- 社交活動可能會被取消。部分商店、餐館、健身房、劇院等可能會停業，以保護公眾。
- 使用屏障將工作人員與您隔離開來。

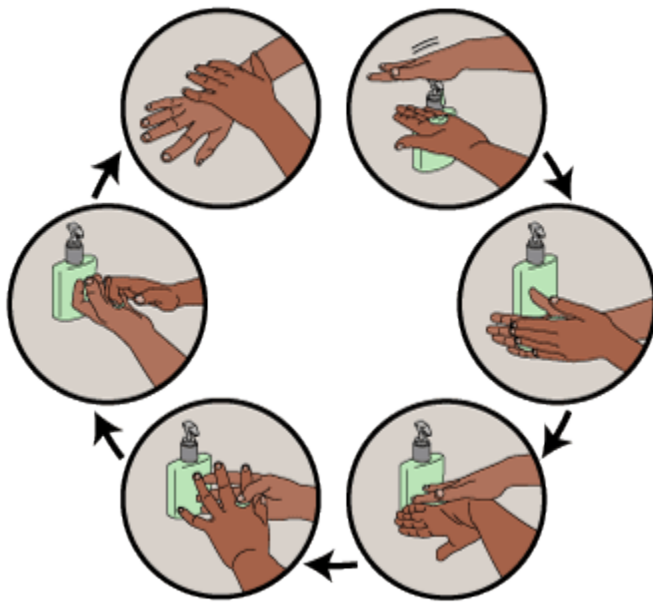
**Image Filename**

# 洗手



搓揉 20 秒

# 洗手劑



## 保持健康



### 可採取哪些預防措施以防止出現此健康問題？

- 經常用肥皂與水洗手至少 20 秒，特別是在咳嗽或打噴嚏之後。如果沒有肥皂及水，請使用含至少 60% 酒精的洗手劑。經常用洗手劑揉擦雙手，每次至少 20 秒。
- 讓您的雙手遠離鼻子、眼睛與嘴巴。病菌最常從這些部位進入身體。
- 避免與已患者者共用毛巾、面紙、食物或飲料。
- 避開人群。儘量留在家中。如果您確實需要與他人在一起，請經常洗手。嘗試至少保持 6 英尺（1.8 公尺）的距離。避免握手、擁抱和擊掌。
- 每年接受一次新的流感疫苗注射。

為了防止在家中或其他地方散佈病菌，請遵守下列事項：

- 若您生病，請待在家。若可能，請待在隔離的房間。通常，您有徵候的前幾天就會傳播病菌，並且只要您仍出現症狀，就會傳播病菌。
- 在您咳嗽或打噴嚏時用面紙遮住口鼻。您也可以對著手肘咳嗽。咳嗽後，將用過的面紙扔進垃圾箱，並將手洗乾淨。
- 用漂白水或其他消毒劑擦拭流理台、水槽、水龍頭、門把、電話、遙控器與電燈開關，保持房屋清潔。用洗碗機或熱肥皂水洗碗。許多病菌可於固體表面存活 24 小時以上。

### 有益小秘訣

接受檢疫可能會使人緊張。這裡有一些有助於緩解緊張情緒的小貼士。

- 在接受檢疫之前，制定一份計畫。為所有家庭成員和寵物做好在家隔離至少 2 週的準備。

- 為每個人準備充足的食物和水。
- 確保您有一隻可正常使用的體溫計以及一種退燒藥，如醋氨酚/對乙醯氨基酚或普羅芬/異丁苯乙酸。
- 準備大量的紙巾、洗手劑和清潔用品。
- 確保為每個人準備數週內需要服用的處方藥物。在制定計畫時，應考慮工作、學校及兒童保育等事項。您可能需要在家開展您的正常活動，如工作或上課。
- 計畫在此期間如何與家人和朋友保持聯繫。
- 確保有可靠的檢疫資訊來源。使用簡單的名詞向年幼的孩子解釋。
- 考慮若有家人染病，您會如何照顧他們。您能在家裡將他們與其他人隔離嗎？
- 如果您在這個緊張時期需要幫助與支援，可向家人和朋友求助。

#### 消費者資訊使用與免責聲明:

此資訊並不代表具體的醫療建議，您必須遵從專業醫護人員為您提供的具體醫療指示與建議。這裡僅提供一般概要資訊。這裡的資訊不一定包含適用於您的所有資訊，關於身體狀況、疾病、傷害、測試、手術、治療、療法、出院醫囑或生活習慣（方式）改變諸方面的資訊不一定全部對您適合。您必須洽詢您的專業醫護人員，瞭解關於您健康狀況和治療方法選擇的完整資訊。您不應因這裡的資訊而決定是否要接受專業醫護人員的建議、指示或推薦療法。您應謹遵專業醫護人員（醫師/護理士）的建議與指示，因為她們才最瞭解您的狀況並接受過專業訓練，可為您提供最恰當的建議和指引。<https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.