



# 嚴重急性呼吸道症候群(SARS) 預防及出院注意事項

## 一、出院病人的追蹤

- (一)每天測量體溫兩次，如連續兩次高於 38°C 以上或咳嗽、呼吸急促等呼吸道症狀應回院就診並且告知病史。
- (二)出院後一週回診，醫護人員會依衛生主管機關建議，必要時會請您於出現症狀後三週應返回原就醫院所，採檢恢復期血清，以確定病情。
- (三)出院期間應在家休養至少 2 週後，才能考慮返回工作崗位，或回學校上課。
- (四)保持良好的個人衛生習慣-勤洗手，特別是在接觸呼吸道分泌物、尿液或糞便等體液後。在外只要接觸公用設施如扶手、門把、電梯按鈕、公共電話後，也一定要立即洗手。應使用個人餐具、毛巾及衣物並於使用後以肥皂及熱水清洗。
- (五)打噴嚏、咳嗽和擤鼻涕要用衛生紙遮掩，沾有咳嗽、鼻涕等個人分泌物之衛生紙，應先置入塑膠袋妥善密封或利用馬桶沖掉並洗手。
- (六)避免到人群聚集或空氣不流通的地方；並保持飲食均衡、適量運動、休息及良好就醫習慣(固定的醫師，避免非必要之轉診及探病)。
- (七)戴口罩時機：若 SARS 疫情發生時，一般民眾有呼吸道症狀或發燒症狀者予戴一般外科口罩，SARS 個案戴一般外科口罩(並隔離且特殊運送)，SARS 個案家屬若近距離接觸則配戴 N95 口罩，民眾至醫院看病或探病時應配戴一般外科口罩。



## 二、居家隔離注意事項

- (一)遵照醫護人員指示，按時服用藥物及充分休息。
- (二)出院期間需在家隔離 14 天，不可外出，並避免與他人接觸，若不得已要外出，需衛生所同意並留存外出紀錄。

## 三、一般民眾預防之道

- (一)儘量不要到人口密集的地方、不參加群眾活動。
- (二)保持室內環境通風。
- (三)增強抵抗力：正常作息、飲食均衡、睡眠充足、適量運動。
- (四)養成洗手好習慣。
- (五)儘量避免出入醫院，不與疑似上呼吸道感染患者接觸。
- (六)如非必要，儘量不要去 SARS 流行地區。
- (七)疑似 SARS 症狀請儘速就醫，並主動告知醫師旅遊、活動經歷。

## 四、學校／幼稚園／幼兒中心預防之道

- (一)用過的玩具及桌椅須清洗。
- (二)雙手被呼吸道分泌物沾污後(如打噴嚏後)應洗手。保持雙手清潔，用正確方法洗手；用肥皂(洗手乳)洗手，然後以用後即棄的紙巾抹乾。
- (三)打噴嚏或咳嗽時應掩口鼻。
- (四)不共用毛巾。

## 參考資料

行政院衛生署疾病管制局(2012) · 疾病介紹-SARS · 取自 <http://www.cdc.gov.tw>