



SARS 預防注意事項

- 一、保持良好的個人衛生習慣，打噴嚏、咳嗽和擤鼻涕要用衛生紙遮掩之後洗手。
- 二、經常洗手，少碰觸口鼻、少揉眼睛。
- 三、室內保持空氣流通。
- 四、避免前往人群聚集的地方或疫區。
- 五、飲食均衡、適量運動、休息。
- 六、處理食物及進食前，要先洗手。
- 七、不共用毛巾。
- 八、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。
- 九、看病最好找固定的醫師，避免非必要之轉診及探病。
- 十、如非必要，盡量不要去 SARS 流行地區。
- 十一、盡量避免出入醫院，不與疑似上呼吸道感染患者接觸。
- 十二、增強抵抗力：正常作息、飲食均衡、睡眠充足、適量運動。
- 十三、如有呼吸道感染症狀，應戴口罩、儘早就醫，並告知醫師發病前接觸史。

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>