

COVID-19 疫苗系列專欄： 接種完疫苗後，還要戴口罩、保持社交距離嗎？

蔡懷德*

接種過 COVID-19 疫苗後，可獲得對於新型冠狀病毒(SARS-CoV-2)的保護力；即使受到感染，仍可明顯降低發病或重症的機會（約 67–95% [1,2]）；藉此也可減少傳播病毒的可能，以保護家人與朋友。

但是，疫苗保護力並非百分之百；接種疫苗之後，還是需要保持防疫習慣，如：戴口罩、勤洗手、保持社交距離（甚或更佳: keep physical distancing, but social connection [3,4]）、定期清潔消毒環境、與保持室內通風良好等等[5]。

新型冠狀病毒主要經由飛沫、接觸而傳播；感染者可以是無症狀、症狀輕微、嚴重肺炎、甚至死亡。此病的重症發生率約 19% [6]；死亡率可達 2.3% [6]。感染後即使無症狀或症狀輕微，仍具傳播力[7]。因此一定要保持對 COVID-19 的防疫警覺。

此外，由於新型冠狀病毒的基因會持續變異，即使自然感染後已經痊癒，仍可能再度感染變異株而發病[8]。接受過完整疫苗接種者，也有很低的機會再次感染發病（略低於萬分之一[9]）。因此，無論是感染後痊癒、或接種過疫苗，都還是要搭配其他防疫措施、以建立多層次的防護網。

戴上口罩與落實咳嗽禮節，可以阻擋大多數飛沫散播。勤洗手，可降低手部染污自己與環境的程度。保持身體距離但維持社交聯繫，可大幅減少飛沫接觸，但情誼存續。加上環境清潔消毒、室內良好通風等等，都可以幫我們建立更綿密的防護網、避免疾病傳播。

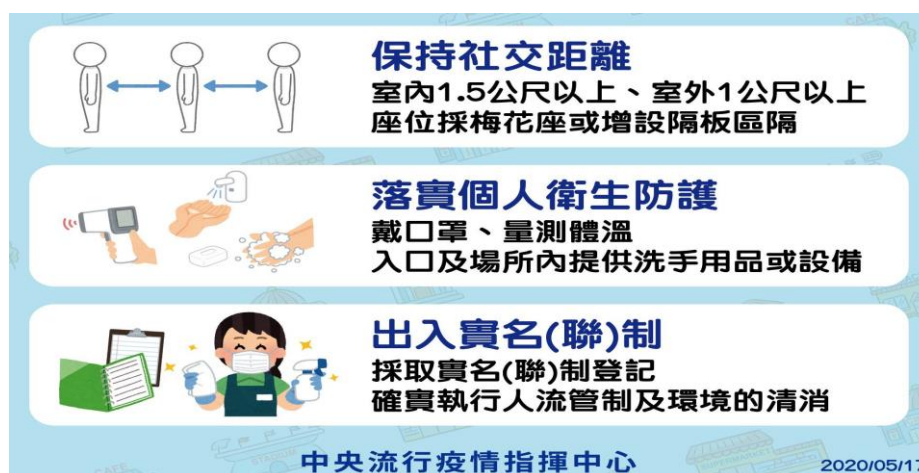
因此，不論在接種一劑或兩劑 COVID-19 疫苗之後，還是要維持戴口罩、勤洗手、保持社交距離等等習慣。多一分防疫警覺與措施，就進一步減少病毒的傳播、降低感染我們自己或身邊親友的機會，保障大家的健康與安全。

衛生福利部疾病管制署南區管制中心

通訊作者：蔡懷德*

E-mail : walter@cdc.gov.tw

DOI : 10.6524/EB.202110_37(20).0002



圖、各行各業一起來—防疫新生活運動[10]

參考文獻

1. Olliaro P, Torreale E, Vaillant M. COVID-19 vaccine efficacy and effectiveness—the elephant (not) in the room. *Lancet Microbe* 2021; 2(7): e279–80.
2. ECDC. Risk assessment: SARS-CoV-2 increased circulation of variants of concern and vaccine rollout in the EU/EEA, 14th update. Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/covid-19-risk-assessment-variants-vaccine-fourteenth-update-february-2021>.
3. Allen, H., B. Ling, and W. Burton. Stop Using The Term ‘Social Distancing’ -- Start Talking About ‘Physical Distancing, Social Connection’. Available from: <https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hblog20200424.213070/full/>.
4. Aminnejad R, Alikhani R. Physical distancing or social distancing: that is the question. *Can J Anaesth* 2020; 67(10): 1457–8.
5. Ayenigbara IO, Adeleke OR, Ayenigbara GO, et al. COVID-19 (SARS-CoV-2) pandemic: fears, facts and preventive measures. *Germs* 2020; 10(4): 218–28.
6. McIntosh, K. COVID-19: Clinical features. 2021/4/2; Available from: <https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>.
7. McIntosh, K. COVID-19: Epidemiology, virology, and prevention. 2021/4/23; Available from: <https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>.
8. Tillett RL, Sevinsky JR, Hartley PD, et al. Genomic evidence for reinfection with SARS-CoV-2: a case study. *Lancet Infect Dis* 2021; 21(1): 52–8.
9. CDC. COVID-19 Vaccine Breakthrough Case Investigation and Reporting. Available from: <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/health-departments/breakthrough-cases.html>.
10. 中央流行疫情指揮中心：各行各業一起來—防疫新生活運動。取自：<https://www.facebook.com/mohw.gov.tw/posts/1567334196766326/>。