

## 中東呼吸症候群冠狀病毒感染症 自主健康管理居家照護指引

疾病管制署 2012 年 9 月 28 日初版  
疾病管制署 2018 年 10 月 25 日第 3 版  
疾病管制署 2023 年 2 月 13 日第 4 版

### 1. 目的

本份文件提供具流行地區旅遊史或居住史，但未符合臨床條件時，經醫師綜合研判應採自主健康管理居家照護時之參考。

### 2. 個人基本的防護措施

冠狀病毒主要透過大的呼吸道飛沫顆粒，以及直接或間接接觸到感染者分泌物等方式傳播，病毒也可以在糞便或尿液中被偵測到，並在特殊狀況下因呼吸道分泌物產生飛沫微粒而透過空氣傳播。冠狀病毒具有外套膜，所以許多消毒劑都能有效降低傳播風險，個人防護裝備可以有效預防感染與疾病傳播。減少感染風險之個人防護措施包括：

#### 2.1 維持手部清潔

原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生。保持經常洗手習慣，洗手時用肥皂及水清洗至少 20 秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，當缺水或可用水量有限時，可用酒精性乾洗手劑替代。另應儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴(相關資訊可參閱「手部衛生指引」)。

#### 2.2 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

2.2.1 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶後進行手部衛生。

2.2.2 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。

2.2.3 如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持 1 公尺以上距離。

2.2.4 手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂搓手及澈底洗淨。

2.3 提高個人免疫力：為維持良好的身體狀況，要飲食均衡、睡眠充足、保持適度運動。

2.4 生病時在家休養：個案除就醫外，應儘量在家中休息。個案應避免搭乘大眾交通運輸工具，以避免將病毒傳染給其他人。

### 3. 居家照護措施

3.1 個案在家休養時，家人或其他同住者應負責照料，並協助個案處理飲食、洗衣及其他必要的生活維持事項。如個案無家人或其他同住者可予照料，或其家庭實在無法提供療養，地方政府應尋求社區中其他資源協助。

3.2 個案如何保護旁人?可注意以下事項：

3.2.1 勤洗手可降低感染他人的風險。

3.2.2 注意咳嗽禮節與呼吸道衛生。

3.2.3 避免外出。有必要外出時(如就醫)，在可以忍受的情況下，應戴上外科口罩。

3.2.4 在家戶內公共區域時，也應配戴外科口罩。

3.3 家人如何幫助個案?

### 3.3.1 個案房間環境

3.3.1.1 最好讓個案居住於單獨的房間並保持通風良好，若無法提供單獨房間，則應與個案保持 1 公尺以上距離(如分開的單人床)；如家中有二間以上浴廁，可讓個案單獨使用一間。

3.3.1.2 建議於個案房間中準備下列物品：

- ◆ 提供個案專屬之茶杯，浴巾及毛巾
- ◆ 面紙
- ◆ 含上蓋垃圾桶並於內襯裝好垃圾袋
- ◆ 酒精性乾洗手劑
- ◆ 提供吸管及裝有飲用水或冰塊之水壺
- ◆ 體溫計
- ◆ 為個案準備足量的外科口罩
- ◆ 藥物(如個案為孩童，則藥物應放置於成年人房間為原則，以避免孩童誤食；另外，應寫下藥物使用時間及劑量。)

3.3.1.3 個案清潔、洗衣與廢棄物處理

- ◆ 應避免與個案共用餐具、飲水、毛巾、浴巾及床單等物品。
- ◆ 個案使用肥皂洗手後，應提供個案擦手紙使用。
- ◆ 個案使用過的餐具、桌巾等，用水及清潔劑徹底清洗後即可重複使用。

- ◆ 清洗個案的衣物、毛巾、床單，可用一般洗衣機加入清潔劑洗淨，洗淨後澈底烘乾。另應將未清洗的衣物、床單裝入洗衣袋中且避免晃動及直接接觸皮膚。接觸過欲清潔之衣物、床單後，應立即以肥皂與清水清洗雙手或酒精類乾洗手液洗手，期間應盡量避免自身衣物沾染個案產生之污物。
- ◆ 因照顧個案或個案使用後的手套、紙巾、口罩及其他廢棄物都應該用袋子包裝後再與其他家庭垃圾一起丟棄並於丟棄後立即清潔雙手；另可放置一垃圾袋在個案床邊。
- ◆ 可用適當的清潔劑或消毒劑擦拭病房及清潔家戶內物品表面，特別是床邊的小桌子、浴廁、或孩童的玩具(詳細資料請參閱「消毒劑使用指引」)。
- ◆ 衛浴設備應每日以清潔劑清洗。
- ◆ 避免直接接觸個案體液，特別是口/呼吸道分泌物及糞便。在提供照護及處理糞便/尿液時可使用拋棄式的手套，並在丟棄手套後以肥皂與清水清洗雙手或酒精類乾洗手液洗手。

3.3.1.4 除非就醫，應讓個案在家中休養，需外出辦理的事務儘量由家人代勞。

3.3.1.5 注意個案的心理需求，可讓個案藉由電視、廣播、報紙或網路排遣居家療養的時間，並給予最大的支持與關懷。

3.3.2 避免脫水：適時補充水分以避免脫水，補充水分應避免提供酒精或含咖啡因的飲料，適合補充的水分包括開水、清湯、運動飲料。

#### 4. 家人如何減低感染風險？

- 4.1 儘量由同一成員照料個案。
- 4.2 在清潔物品表面、或處理沾染體液的衣物/床單時可以考慮使用拋棄式的手套及防護衣物(如圍裙)，但在丟棄後立即進行手部清潔。
- 4.3 其他同住者如並非主要負責照料個案者，避免進入個案房間。如欲探望個案，可使用電話或視訊方式取代當面拜訪。
- 4.4 進出個案房間應隨手關門，且接觸過患者或患者曾接觸過之物品後皆應洗手以避免感染。
- 4.5 如不可避免要與家中的個案面對面密切接觸，應配戴口罩，但需注意避免重複使用口罩，且脫除口罩後要洗手。而用過的口罩應放入塑膠袋內密封丟棄。
- 4.6 個案及家人均應保持勤洗手之衛生習慣並互相提醒。
- 4.7 家中應保持良好的通風，特別是家人共同使用之區域(如廚房、廁所等)。
- 4.8 家中可適當消毒：可能受呼吸道分泌物污染的表面，如個案房間內，可執行消毒；為便於消毒，病人房間內陳設宜儘量簡單，移除不必要的物品(相關資訊可參閱「消毒劑使用指引」)。

- 4.9 個案之同住者應隨時注意自身健康狀況，如有不適立即就醫。
5. 在家中隔離的個案，倘發生嚴重症狀或併發症，請立即戴上外科口罩，並主動與轄內縣市衛生局聯繫，以協助儘速就醫治療。
  6. 患有慢性心臟病、肺或腎相關疾病、糖尿病、免疫力低下者、血液疾病及 60 歲以上老人，因本身為冠狀病毒感染症重症高危險群，不適合照顧個案；且應避免與個案接觸。