

新中衛教專刊

109 學年第一學期 9 月份 主題：新型冠狀病毒

一、什麼是新型冠狀病毒？

A: 1. 這是 2019 年底在中國湖北省**武漢市**被發現的一個新的冠狀病毒，最初是世界衛生組織（World Health Organization, WHO）接獲報告，中國當局在湖北省武漢市發現 40 多人感染一種新的病毒，這病毒是一種之前沒有鑑定出來過的冠狀病毒，所以暫時將之命名為 2019 新型冠狀病毒（SARS-CoV-2）。

2. 此病毒疫情隨後迅速在中國其他省市與世界各地擴散，並證實可有效人傳人。

二、新型冠狀病毒的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何？

A: 1. 目前對新型冠狀病毒的完整傳播途徑，尚未完全瞭解。目前從確診個案之流病調查與實驗室檢測得知，藉由**近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物、或無呼吸道防護下長時間與確診病人處於 2 公尺內之密閉空間裡，將增加人傳人之感染風險**。另外，有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

2. 依據世界衛生組織公告，感染新型冠狀病毒至發病之**潛伏期為 1 至 14 天**（多數為 5 至 6 天）。若曾前往流行地區或曾接觸疑似新型冠狀病毒感染之病人，目前仍維持需健康監測 14 天。

3. 依據世界衛生組織資訊，**確診病人發病前 2 天即可能具傳染力**。另外，確診病人發病後呼吸道病毒持續排出期間仍無法正確得知，唯依國內經驗與國際文獻得知，確診病人上呼吸道檢體可持續檢測病毒核酸陽性平均達兩週以上，且下呼吸道檢體檢出病毒的時間可能更久。

三、造成的影響：

1. 患者多發燒、四肢無力，呼吸道症狀以乾咳為主，有些人可能出現呼吸困難。嚴重時可能進展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等。依據目前的流行病學資訊，患者大多數能康復，但也有死亡病例，死亡個案多具有潛在病史，如糖尿病、慢性肝病、腎功能不全、心血管疾病等。

2. 截至 2020 年 8 月 12 日，全球已有 220 多個國家和地區累計報告逾 2030 萬名確診個案，逾 74 萬多名患者死亡。

四、預防方式？

目前未有疫苗可用來預防此新型冠狀病毒感染，應避免直接接觸到疑似個案帶有病毒之分泌物與預防其飛沫傳染。

相關預防措施包含：

1. 關注並配合中央疫情中心最新公告防疫政策。
2. 維持手部衛生習慣（尤其飯前與如廁後）、手部不清潔時不觸碰眼口鼻。
3. 避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，並維持社交距離（室外 1 公尺，室內 1.5 公尺）或佩戴口罩。
4. 搭乘交通工具遵守佩戴口罩與相關防疫措施。
5. 減少探病與非緊急醫療需求而前往醫院。
6. 居家檢疫、居家隔離或自主健康管理者，請遵守相關規範。
7. 身體不適時請停止上班上課，先留在家中觀察、休息，需要時請主動聯繫衛生單位就醫時請說明旅遊史、接觸史、職業以及周遭家人同事等是否有群聚需求。

五、注意事項：

1. 如出現發燒、呼吸道症狀或有身體不適，請確實佩戴外科口罩，儘速就醫。就醫時，並應主動告知醫師接觸史、旅遊史、居住史、職業暴露、以及身邊是否有其他人有類似的症狀。
2. 生病期間應於家中休養，並佩戴外科口罩、避免外出。當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。

宣導海報



資料來源：衛生福利部疾病管制局

109 學年第一學期 9 月份 主題 2：口腔保健

口腔保健，最重要的是要從小建立良好的潔牙習慣，保持口腔的乾淨及健康，健康的牙齒不只讓人覺得神采奕奕，同時也可以讓我們進食與說話時都能自在無礙，良好的口腔保健，對我們整體的身心健康是非常重要的。

相關注意事項如下：

1. 定期口腔檢查

一般而言，至少**每半年定期口腔檢查**較為恰當；但年幼孩童的乳齒或高蛀牙風險族群，則每三個月進行一次較佳。

2. 健康均衡飲食

均衡的**攝取各種營養素**、減少吃甜食頻率、建立良好飲食習慣，可有效預防蛀牙的發生。

★正確的刷牙方法

- 位置：刷牙除了刷牙齒外，還有一個地方很重要---**牙齦溝**。在牙齦與牙齒交接的地方有一道約為 0.1—0.2 公分溝槽，稱為「牙齦溝」。細菌、食物殘渣容易卡在裡面，引起細菌的生長，所以盡量刷到「牙齒與牙肉之間的縫隙」。
- 力道：有些人對於牙齒清潔較為注重，總以為“大力就會乾淨”，長期刷牙過度用力，導致牙齒磨蝕，不但牙齒沒刷乾淨，還會造成敏感性牙齒及牙齦問題。
- 角度：將刷毛與牙齒保持 45 度，牙刷輕輕壓向牙齒，讓側邊的刷毛也能接觸牙齒。
- 工具：選用**軟毛**小牙刷，太硬的牙刷容易傷害牙齦與牙齒。
- 順序：刷牙要有固定的次序，才不會漏刷，牙齒的外面、裡面及咬合面也都要刷到。

3. 正確使用氟化物

目前常用的氟化物，包括**含氟牙膏**、**含氟漱口水**、**氟錠**、**局部塗氟**等，藉此達到讓脫鈣的齒質（琺瑯質）再鈣化的功效。一般而言，自開始長牙以後，可由牙醫師視年齡及蛀牙嚴重的程度，每三個月到半年施行局部塗氟一次。

4. 注意事項

1. 吃完東西立刻刷牙

儘可能在吃東西後 2—3 分鐘之內刷牙，減少形成牙菌斑的機會。刷牙的時候不要一個勁地埋頭苦刷，最好對著鏡子，直視正在刷的區域，並且依循一個方向，例如由左到右、由外到內來刷，而且上下排牙齒要分開刷，確保不會漏了哪顆牙沒刷到。

2. 刷牙之後使用牙線

要徹底清潔牙齒，光刷牙是不夠的，還得加上**使用牙線**，才能把藏在齒縫間的食物殘渣清掉，也把牙菌斑清乾淨。

3. 減少攝取甜食

少吃甜食、糖分高及容易黏牙的食物，就少提供口腔細菌養分，形成牙菌斑，當然蛀牙

的機會就會降低。也要少喝碳酸飲料，避免碳酸侵蝕牙齒的琺瑯質。

4. 刷牙要刷 3 分鐘

一般人刷牙平均只有 1.38 分鐘，實際上，刷牙時間應維持在 3 分鐘左右，口腔及牙齒上的細菌才能得到充分清除。

5. 睡前刷牙後不再進食

睡眠時人的口腔唾液分泌量最少，口腔的自潔作用差，如果刷牙後睡前再吃東西，那刷就沒有意義啦。

6. 對牙齒有益的食物

(1). 奶酪

含有豐富的鈣質，能有效強化牙齒和骨骼。乳製品（如乾酪和牛奶）還含有酪蛋白，有助於穩定和修補琺瑯質。

(2). 綠色葉菜

菠菜等綠葉蔬菜都含有豐富的纖維，對牙齒非常有益。進食後需要大量咀嚼才能分解這些蔬菜，並能令你產生更多唾液，可清理和沖洗你的牙齒，同時中和酸性。

(3). 鮭魚

這種魚類富含 Ω -3 脂肪酸，也能為你提供大量維生素 D，有助於促進人體對鈣的吸收，有效保護和鞏固牙齒。

(4). 綠茶

根據研究報告顯示，綠茶對人體有很多好處，因為它富含可殺菌抗病的強大抗氧化劑，能有效防止牙菌斑黏在牙齒上，進而保護牙齒健康。一般而言，各種茶內都含有氟化物，可防止蛀牙和鞏固琺瑯質。

