



# 新生活、新態度 疫起努力

本土疫情突然爆發，全臺進入第三級警戒，上班族開始分流上班，學校全面停課，不過，由於國人素質高，政府行政能力強，民眾配合政策及照顧自家的能力夠，相信不久就可以度過難關，本刊特地彙集有關日常生活的防疫須知，供讀者參考。

## COVID-19 疫情警戒標準及因應事項

中央流行疫情指揮中心 2021/5/11

一級	二級	三級	四級
出現境外移入導致之零星社區感染病例	出現感染源不明之本土病例	單週出現3件以上社區群聚事件，或1天確診10名以上感染源不明之本土病例	本土病例數快速增加(14天內平均每日確診100例以上)，且一半以上找不到傳染鏈
搭乘大眾運輸、出入人多之公共場所時全程佩戴口罩	未配合口罩規定者可予以開罰 停辦室內500人以上，室內100人以上之集會活動	外出時全程佩戴口罩 停止室內5人以上，室外10人以上之聚會	非必要不得外出(採購食物、醫療、必要之工作需求除外)，外出須全程佩戴口罩+社交距離 非必要不得外出(採購食物、醫療、必要之工作需求除外)，外出須全程佩戴口罩+社交距離
採取必要、非即時、非對面、非接觸式之集會活動	集會活動需落實確保民眾維持社交距離或全程佩戴口罩/使用隔板，並落實實聯制、體溫量測、消毒、人流管制、總量管制、動線規劃等措施，否則應暫緩辦理	僅保留維生、秩序維持、必要性服務、醫療及公務所需之場外，其餘營業及公共場所關閉	停止所有聚會活動 除維生、秩序維持、必要性醫療及公務之外，全面停班及停課
各營業場所及公共場所應執行量測、消毒、體溫量測等防疫措施	營業場所啟動人流管制作業；無法落實各項防疫措施者應暫停營業	發生群聚之社區，如需執行快速圍堵，民眾須配合病毒篩檢，且不得任意離開圍堵區，並停止所有聚會活動及停課	針對發生嚴重疫情的鄉鎮市區或是縣市層級，實施區域封鎖，設立明確的封鎖線，管制人員出入，民眾留在家中不外出

指揮中心視疫情狀況適時參酌採行

## 1 認識「嚴重特殊傳染性肺炎」 COVID-19 傳染性疾病

臺中榮總感染管制中心 韓玉霞感管師/施智源主任

**可傳染期**  
民國一〇八年十二月，武漢市發生不明原因肺炎群聚，疫情迅速於世界各地擴散，此感染源為新型冠狀病毒 SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2)，我政府於一〇九年一月十五日公告「嚴重特殊傳染性肺炎」(COVID-19)為第五類法定傳染病。致病原新型冠狀病毒是造成人類與動物致病的重要病原體，有外殼膜的單股RNA病毒，屬人畜共通傳染。

**傳播途徑**  
該病毒藉由飛沫傳染，或直接或間接接觸到有病毒的口鼻分泌物。無呼吸道防護下長時間(大於十五分鐘)與確診者處於二公尺內的密閉空間，會增加被感染風險。

**潛伏期**  
感染該病毒至發病之潛伏期為一至十四天(多數五、六天)。

**臨床表現**  
罹患 COVID-19 症狀包含：發燒、呼吸道症狀、肌肉痛、頭痛、腹瀉、嗅味異常等，患者多能康復，少數將進展至呼吸窘迫症候群、休克、甚至死亡。

**治療**  
目前新型冠狀病毒之治療方式，請參考衛生福利部疾病管制署之「新型冠狀病毒(SARS-CoV-2) 感染臨床處置暫行指引」。

**英國及印度變種病毒**  
去年十二月卅日中央流行疫情指揮中心公布，臺灣出現首例英國變種病毒，此病毒株最早於去年九月在英格蘭東南方的肯特郡發現，發生

率在十月底開始攀升。目前在英國倫敦、英國南部及東南部都有發現，並已經散播全球。

目前僅知英國變種病毒傳染速度增快，接種現在的新冠疫苗，應該可以對抗英國變種病毒。

另外，去年十二月在印度發現印度變種病毒，但隨著時間，已知至少已經有廿個國家發現印度變種病毒，包含新加坡、澳洲、英國、美國、泰國、斯里蘭卡、南非等。世界衛生組織日前將印度變種病毒，從先前關注的病毒株升級為「令人擔憂的變異株」，視為高度警戒的病毒株。目前臺灣地區尚未發現。

印度變種病毒是第四個被列入需擔憂的變種病毒株，先前有被列出的包含：英國變種病毒、南非變種病毒、巴西變種病毒，其中印度變種病毒株傳播力更高。

## 4 增強免疫力的飲食

高雄榮總營養師許慧雅

- 1. 攝取優質蛋白質**  
蛋白質主要用於建造與修補身體組織，也是製造白血球和抗體的成分，蛋白質主要來源有：黃豆、毛豆、豆腐、豆漿、豆製品、魚肉、蛋、雞肉、牛肉、豬肉、羊肉及乳品類等。每餐肉類攝取約以自己的手掌心大小為原則。
- 2. 攝取含維他命C的食物**  
維他命C具有高度抗氧化力，加上其有助於刺激身體製造干擾素來破壞病毒，有益於免疫系統的調節。富含維他命C的食物主要是水果，如檸檬、芭樂、橘子、柳丁、葡萄柚等。
- 3. 攝取全穀雜糧類**  
全穀雜糧類食物(如五穀米、南瓜等)富含豐富的維他命B群和各種礦物質，
- 4. 天天五蔬果**  
蔬果中的植化素對人體有保護作用，跟免疫功能息息相關，建議每天要吃三碟蔬菜、二個水果(一個約一顆柳丁大小)，種類愈多愈好，且以當季盛產最佳。深綠色蔬果富含維生素及各種礦物質，是免疫系統的必要養分；另外紅、橘或黃色蔬果，例如胡蘿蔔、紅黃甜椒等，含有大量的β-胡蘿蔔素，水果中的蕃茄、芒果、木瓜、柿子也有β-胡蘿蔔素進入人體後會轉換成維生素A，維護眼睛、鼻子、口腔、肺及胃腸道黏膜健康。莓果類(藍莓、蔓越莓)富含維他命C、多酚類、花青素等抗氧化劑，可以增加抗體，提升免疫力，另外，菇類裡的多醣體具調節、提升免疫功能的作用，能提高人體巨噬細胞吞噬細菌等入侵者的戰鬥力。
- 5. 益生菌**  
適度補充益生菌或選用優酪乳(一天一杯)，有助於調整、改善腸道健康與機能，乳酸菌可以增加抗體生成；同時乳酸菌也會加強自然殺手細胞的活動力，對於免疫系統調節與抵抗力的增加都可以帶來正面助益。
- 6. 避免過量脂肪**  
過量脂肪攝取會抑制免疫系統功能，同時要注意脂肪的種類，有些脂肪容易抑制淋巴球，削弱免疫系統的作用，建議選擇單元不飽和脂肪酸較多的油較好，如橄欖油、苦茶油等。另堅果類裡含有豐富的維生素E，研究發現維生素E也有助於製造抗體，每天堅果攝取約以一湯匙為宜。

## 3 食衣住行和育樂 防疫作為停聽看

- 【本刊訊】**疫情吃緊，民眾於日常生活方面，應如何防疫呢？臺中榮總感染科主任劉伯瑜表示，重點在於戴口罩、勤洗手、勿摸眼耳鼻，避免出入人潮聚集場所，大家要相信政府的作為，遵照規定，保持心情愉快，促進身心健康。
- 注意疫情發展**  
劉伯瑜強調，大家要隨時注意中央疫情指揮中心及各級政府的公告，適當調整防疫作為，他對日常生活提出建議如下：
- 食(勿在公共場所飲食)**  
飲食方面，避免去公共場所飲食，如必須在公共場所飲食，要保持社交距離，同餐桌應採梅花座，設隔板。在家同桌吃飯，仍應使用公筷母匙，及使用各自的餐具；食物方面，應注重健康的飲食，即低油、少鹽，以吃蔬果為主，原因是疫情期間，活動減少，要注意卡路里攝取量，避免發胖。
  - 衣(回家即更衣)**  
衣服方面，仍是避免出入公共場所，如去過公共場所，回家即應更衣，且要勤洗衣物，另建議多將衣服於陽光下曝曬。
  - 住(懷疑感染請撥1922)**  
室內的安全距離為一·五公尺，家人雖很難避免互相接觸，但希望盡量維持此原則，在家亦須維持咳嗽禮節；如果懷疑罹患新冠肺炎，請撥「疾病管制署1922」免付費服務專線，遵指示辦理檢疫。
  - 行(儘量使用個人交通工具)**  
儘量使用個人交通工具，如果必須搭乘大眾交通工具，要戴口罩，勿摸眼口鼻，之後勤洗手。
  - 育(注意停課訊息)**  
學生要留意停課、復課訊息，遵照規定辦理。在家可自教育部及一些基金會的線上學習平臺，從事學科、課程及自修評量。
  - 樂(從事個人娛樂)**  
如果在家上班，除了處理公事，勿外出，可在從事有益身心健康的個人娛樂，例如看書、聽音樂、聽廣播、看電視、影片，足可陶冶身心。也可跟隨線上運動課程平臺，每天做三十分鐘體操。如果有心培養一些嗜好，這是一個好機會，例如練習書法等。

### 規律運動 良好睡眠 心情愉快

最近，您的心情是否會隨著疫情升高而起伏？除了隔離及在飲食方面增強免疫力，調整作息，對身心健康也很有幫助喔！

**1. 規律運動**  
運動有助於增加免疫細胞的數量，流汗有助於減少毒素堆積在身體的機會。

**2. 良好的睡眠**  
良好的睡眠，可以加強肝臟解毒的功能，促進白血球產生，進而提高人體免疫力的效果。

**3. 心情愉快**  
心理會影響到生理，當情緒低落、壓力大時，免疫系統會受到干擾，保持心情愉快，對提高免疫力才有幫助。這波疫情雖然來得兇猛嚴峻，但是在中央主管機關的指揮與調度下，醫療量能充足，一切都在掌握中，國人不必過度擔心，只要信任政府，配合政策，做好自身的健康管理，相信很快就度過疫情高峰，回復平安健康快樂的生活。