新瘟疫，如何平安無事？

——新型冠狀病毒疫情裡，個人與企業的健康防護

王士豪醫師

COVID-19 (2019冠狀病毒疾病)又名新冠肺炎或武漢肺炎，為2019年12月底開始被發現出現在武漢海鮮市場週邊醫院的一種嚴重肺炎。在2020年1月中旬，中國首度公布疫情暴發，並且由WHO(世界衛生組織)正式命名為Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)。

COVID-19致病的病原為冠狀病毒，蝙蝠是冠狀病毒最常見的永久保毒動物，在正常的地球生態食物鏈中，冠狀病毒進入人體的機會微乎其微。但仍可能因為食用野生動物進入人體，或是實驗室操作因素而意外外流，進而感染人體。此次COVID-19之冠狀病毒來源為何？仍眾說紛紜、莫衷一是。

COVID-19感染人體後，潛伏期約為14天，至多可到20天。症狀主要為發燒（額溫高於攝氏37.3度）、頭痛、呼吸道症狀(咳嗽、喉嚨痛、胸痛、呼吸急促)，有些感染者會出現腸胃不適的症狀及腹瀉，少數感染者可能會無明顯症狀。嚴重感染者可能會出現肺部病變、呼吸困難、腎衰竭、低血氧、心臟病變，最後導致死亡，死亡率約在2%~5%左右。

COVID-19病毒藉著飛沫及人與人近距離接觸而傳播，也有報告指出感染者的糞便中會帶有病毒。因此如果您如果要出入醫院時、有發燒或呼吸道症狀者、免疫力較差者，或是進入人潮群聚的地方會近距離、密閉空間長時間接觸人群，可考慮配戴醫療級的外科口罩。如果您身體健康且到空曠處或戶外活動，則不需要配戴口罩。配戴口罩時，請依照正確方式配戴，並儘可能每天更換。N95口罩、護目鏡、防護面罩及防護衣，則應保留給可能近距離接觸病患之第一線醫療人員及防疫人員使用。

由於COVID-19病毒可存活在塑膠或器具表面數天之久，因此，相較於戴口罩，手部清潔的重要性實在是有過之而無不及。使用肥皂及清水，並依照正確方式(口訣為：內、外、夾、弓、大、立、腕)確實清洗雙手，是最有效的手部清潔方式。如果沒有辦法或不方便使用肥皂清水洗手時，才考慮用75%的酒精或是乾洗手消毒。請注意，您在以下時機，應該要確實清潔雙手：吃東西前、接觸病人前後、上廁所後、擤鼻涕後、打噴嚏後、咳嗽後、以及看病後。

COVID-19防疫期間就醫，請務必告知旅遊史、接觸史、職業及是否有群聚感染。依據傳染病防治法第48條、第58條及第36條之規定：如果您是確定病例之接觸者，您需要居家隔離14天；如果您自流行地區返國（具中港澳旅遊史者），您需要居家檢疫14天；如果您是申請赴港澳獲准者或是您是通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者，您需要自主健康管理14天。如果您在近期有出國行程，也請注意中央流行疫情指揮中心發布之「流行地區分級」及「旅遊疫情建議」相關公告，旅遊疫情建議分級為：第一級為注意(Watch)，提醒遵守當地的一般預防措施；第二級為警示(Alert)，前往當地應採取加強防護；第三級為警告(Warning)，避免至當地所有非必要旅遊。至於流行地區，簡單來講就是出現社區傳播的疫區，也就是目前的中港澳地區，其中，第一級比第二級嚴重。

遠距醫療諮詢及生理指標監測（例如心臟生理訊號），是控制COVID-19疫情蔓延相當重要的神兵利器。這樣的健康管理方式，如果應用得宜如果﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽現社區傳播﷽﷽﷽室操作不當，不但可以用來監控居家隔離或居家檢疫者之動態位置、了解即時生理指標，更可以讓出現症狀的病患在就醫前，藉著遠距健康諮詢建議，精準的前往合適的醫療院所就醫，避免交叉感染，來抑制並進而控制疫情。對於因為疫情而擔心就醫之慢性病患者、需長期照護的患者及獨居老人，遠距健康諮詢也是相當有幫助的。針對指定對象提供遠距醫療諮詢及生理指標監測，實為國難當前，企業做社會公益、踴躍捐輸、協助政府控制疫情，提升企業形象的絕佳方式。

在防疫期間，要從大處著眼、小處著手，全國民眾齊心努力配合是最重要！把握大方向，遵守政府防疫政策；自小地方作起，做好自身衛生及健康管理；再配合現代科技的遠距健康管理，方能在這場新瘟疫中，身體安康、平安無事！