

# 衛生教育宣導講座



身體健康~我最棒!!!

# 衛生教育宣導講座



1. 用藥安全
2. 菸酒檳防制
3. 健康體位
4. 預防傳染病



8 5 2 1 0



# 1. 用藥安全

- 正確用藥五大核心能力
- 一. 清楚表達自己的身體狀況
- 二. 看清楚藥品標示
- 三. 清楚用藥方法、時間
- 四. 做身體的主人
- 五. 與藥師、醫師做朋友



# 一. 清楚表達自己的身體狀況

- **看病時要瞭解自己身體狀況**，並能向醫師說清楚下列事
  1. 哪裡不舒服 - 不舒服的部位、情形、大約何時開始不舒服
  2. 有無過敏史或特殊飲食習慣、發生過的疾病史
  3. 目前正在使用的藥品 - 包括其他醫師開的西藥或中藥、自行買的藥、維他命、避孕藥、減肥藥、保健食品或菸酒
  4. 工作性質：需要操作機械或開車、專注力，以及學生要考試等

## 二. 看清楚藥品標示

- 拿任何藥時，
- **請注意「藥袋、藥品包裝」上應有的標示！！**
- 合法藥品辨識
- 第一招：於合法醫院、診所或藥局取得藥品
- 第二招：衛生署核准字號（官方的身分證）
- 衛署成製字第XXXXXX號 國內製造許可之成藥
- 衛署藥製字第XXXXXX號 國內製造許可之指示藥或處方藥
- 衛署藥輸字第XXXXXX號 國外輸入許可之指示藥或處方藥



日期/時間：96/10/10 12:00	病歷號：0000001
姓名：藥罐寶寶	領藥號：0001
性別/年齡：男 10歲	藥袋數：2之1
用法用量：[口服藥] 每天3次，三餐飯後。 每次1錠。	
處方天數：5天	
藥名：Tinten力停疼錠 500 mg (Acetaminophen)	
發藥量：15錠	
外觀：白色橢圓形	
藥物作用：解熱、止痛（關節痛、肌肉痛、神經痛、牙痛、頭痛之舒緩）	
注意事項：勿飲酒。可與食物、牛奶併服。藥品勿磨粉，咀嚼，應整錠吞服	
處方醫師：李醫師	就診科別：家醫科
調劑藥師：用藥達人	調劑櫃臺：2
核對藥師：黃藥師	

請核對姓名、藥袋總數、藥品名稱、外觀及數量  
並注意有效期限，未標示者為三個月

# 三. 清楚用藥方法、時間

- **先看清楚使用途徑 - 內服 - 外用**
- 不一定膠囊、錠劑長相就是口服使用
- 確認服用方法
- 緩釋錠：不能咬碎
- 腸衣錠：不能咬碎、不能與制酸劑同時服用
- 制酸錠：咬碎作用好
- 服藥須知
- 須按醫師、藥師指示的用法及劑量服用藥物。
- **口服藥品應以適量的開水一起服用。**
- **不速配！** 不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用。



藍星球藍星國藍星路一段1號1樓 (001)2345-6789

日期/時間：96/10/10 12:00	病歷號：0000001
姓名：藥罐寶寶	領藥號：0001
性別/年齡：男 10歲	藥袋數：2之1
<u>用法用量</u> ：[口服藥] 每天3次，三餐飯後。 每次1錠。	
<u>處方天數</u> ：5天	
<u>藥名</u> ：Tinten力停疼錠 500 mg (Acetaminophen) <u>發藥量</u> ：15錠 <u>外觀</u> ：白色橢圓形 <u>藥物作用</u> ：解熱、止痛（關節痛、肌肉痛、神經痛、牙痛、頭痛之舒緩）	
<u>注意事項</u> ：勿飲酒。可與食物、牛奶併服。藥品勿磨粉，咀嚼，應整錠吞服	
處方醫師：李醫師	就診科別：家醫科
調劑藥師：用藥達人	調劑櫃臺：2
核對藥師：黃藥師	

請核對姓名、藥袋總數、藥品名稱、外觀及數量  
並注意有效期限，未標示者為三個月

# 三. 清楚用藥方法、時間

- 飯前與飯後
- **飯前時間**：飯前一小時或飯後二小時。
- 哪種藥物須空腹服用：易被食物影響吸收、胃腸刺激性小的藥物。
- **飯後時間**：飯後一小時內
- 哪種藥物須飯後服用：可藉食物協助吸收及減少腸胃刺激的藥物。
- 什麼時候用藥？ 一天四次 / 一天三次 / 一天二次
- **早餐、午餐、晚餐、睡前**

服藥時間圖示  
服用劑量圖示  
服藥注意事項及警語  
藥品外觀圖片  
藥品資訊條碼

外用藥用法圖示  
主要副作用  
外觀特徵描述  
中文藥品名稱

財團法人佛教慈濟綜合醫院台中分院 Buddhist Tzu Chi General Hospital, Taichung Branch		
楊 B1207XXXX	男 神經外科	領藥號 Prescription No. 11336 1/2
藥名 Medication 伯基	A418 Bokey 100mg/cap(Acetylsalicylic Acid)	總量 Quantity 28 (1片)
藥品外觀 Appearance	長橢圓形橙色/透明(YSP,BKCp)口服膠囊	
用法用量 Administration and Dosage	【口服】每天一次, 早飯後使用, 每次1顆, 共28天	
主要用途 Clinical Uses	預防腦中風及心臟病發作	
主要副作用 Side Effect(s)	心灼熱感、消化不良。	
主要警語 Warning(s)	1:若有胃腸不適時可隨餐服用。不可磨碎。	
處方期限 Use Before 處方醫師 Physician	101年12月25日 楊道杰	調劑日期 Date Dispensed 調劑藥師 Pharmacist 101年11月27日 15:15 調劑藥師:許文馨
口服 口服(吞服) Before oral 吞服 After oral 隨餐 With meal	數量 1/2 半顆 Half 1 一顆 One 2 二顆 Two 3 三顆 Three	時間 早上 Morning 中午 Noon 晚上 Night 睡前 Bedtime

其他用藥指示, 請參閱藥袋背面說明。(Check the reverse side for other instructions.)  
請仔細核對藥袋上的姓名、藥名、外觀、用法用量、總量及藥袋總數。  
Please verify patient's name, the medication, appearance, administration and dosage, quantity and total item.

# 四. 做身體的主人- 愛自己 用藥五不原則

## 用藥五不原則

f 健康九九粉絲專頁



**不聽** 信別人推薦的藥



**不信** 有神奇療效的藥



**不推薦** 藥品給其他人



**不買** 地攤、夜市、網路、  
遊覽車上所販賣的藥



**不吃** 別人贈送的藥





## 五. 與藥師、醫師做朋友

- 請藥師定期幫您檢視所有的用藥
- 用法是否正確
- 有沒有重複用藥
- 用藥後是否達到療效
- 是否發生不良反應
- 有沒有藥品交互作用
- 是否必須繼續使用或調整用量



# QA-正確用藥

- **1. 過去一年，你在使用藥品前是否會看清藥袋、藥盒指示？**  
(總是、經常...)
- **2. 過去一年，看病後你是否會依據醫囑使用藥品？**  
(總是、經常...)
- **3. 我或家人會因為重複看病或拿藥而沒有吃完？**  
(總是、經常...)
- **4. 身體不舒服的時候，要先到附近的診所看病，必要時才會透過醫師轉到大醫院，才不會造成醫療浪費。(對)**

# QA-全民健保

- **1. 下列有關每個人繳交的健保費用敘述，何者正確？**
  - a 不常生病的人繳比較少
  - b 年紀越大的人繳的比較多
  - c 收比較高的人繳的比較多
  - d 每個人繳交的健保費用都一樣**

# QA-全民健保

• **2.有關爸爸媽媽幫你繳的健保保費，何者正確？**

**a** 需支付所有病人的醫療費用。

**b** 只能用來自己家人的醫療費用。

**c** 只能用來支付自己生病時的醫療費用。

**d** 用來支付自己年老時的醫療費用。

# QA-全民健保

• **3.有關加入健保的敘述，何者正確？**

a健康的人可以選擇不要加入健保。

b沒有工作的人可以不要加入健保。

c有其他醫療保險就可以不要加入健保。

**d.以上皆非**

e.不知道

## 2. 菸酒檳防制



## 青少年吸菸的原因

- 同儕壓力(同學要我試一試)
- 無聊
- 好奇
- 心情不好
- 壓力大
- 家裡有人抽菸
- 減肥



# 菸品到底有多毒(影)





# 菸品的有害物質



尼古丁

上癮

# 菸品的有害物質



含80%  
一氧化碳

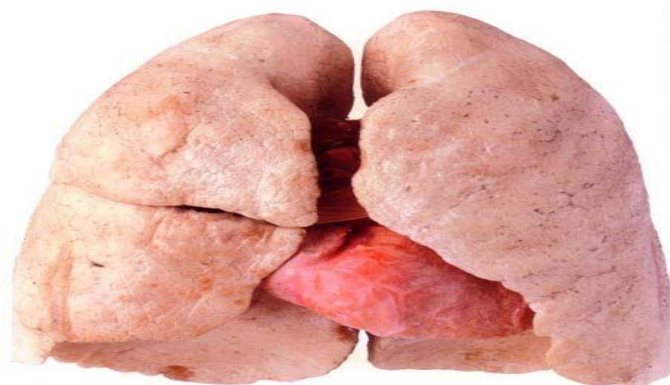
缺氧

呼吸喘

# 菸品的有害物質



焦油



# 吸菸對身體的危害

## The Smoker's Body

### 皺紋

吸菸耗損皮膚的維他命A與C，使皮膚老化、乾燥。

### 損害牙齒

尼古丁使血管收縮，導致牙周組織潰散、掉牙、口臭。

### 手指變黃

焦油累積於手指及指甲，使呈黃色，還有菸臭味。

### 肺部傷害

吸菸易引發哮喘、肺氣腫、肺阻塞及肺癌。

### 截肢

吸菸會損壞血管壁，恐造成肢體組織壞死，甚至截肢。

### 掉髮

尼古丁會破壞髮質及毛囊，加劇掉髮。

### 失明

毒性氰化物在體內轉為硫氰化物，將損害視網膜及視神經。

### 聽力受損

吸菸造成血管壁上的斑塊，減少血液流入內耳，易使耳部受感染。

### 心血管疾病

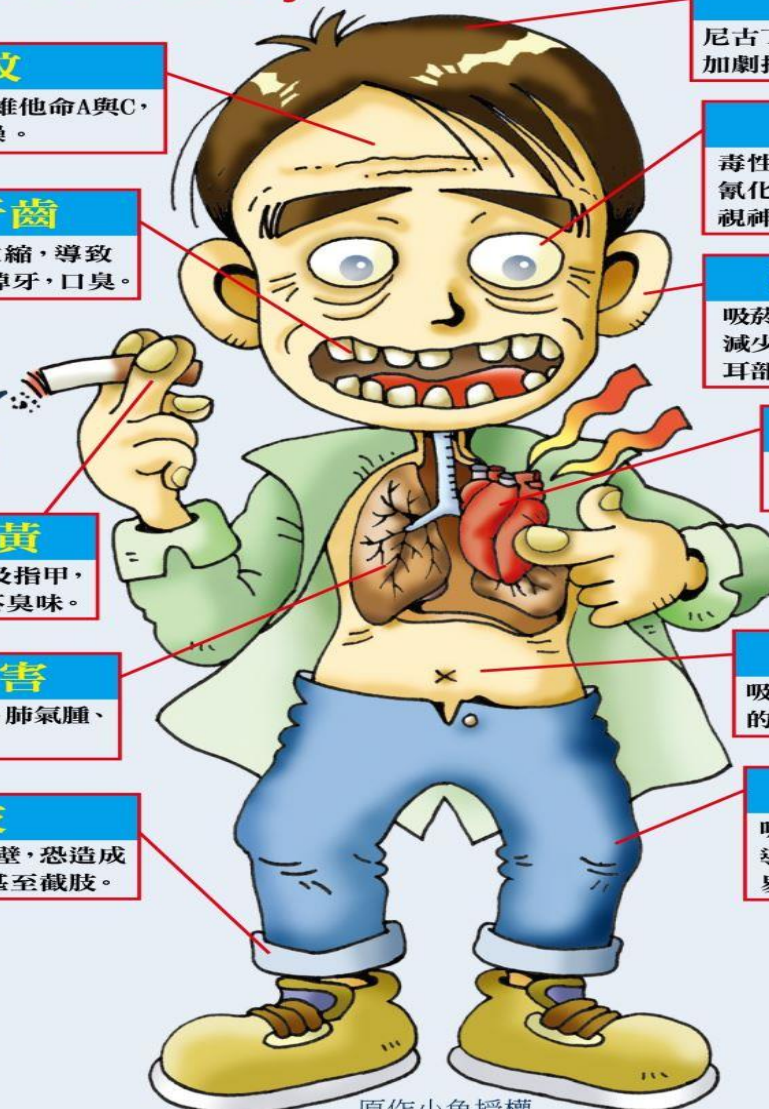
吸菸易增加高血壓、心臟病、中風機會。

### 胃潰瘍

吸菸降低胃部中和酸性的能力，易造成潰瘍。

### 骨折

吸菸減少血液攜氧量，導致骨質密度流失，易罹關節炎。



原作小魚授權

# 吸菸對人的影響--女性

## ■ 性賀爾蒙代謝改變：

- 吸菸除了增加子宮頸癌、子宮癌的機會
- 還會減少黃體素的數量，加速更年期的來臨提早2~3年。
- **生理期不規則與生理痛加劇。**



# 吸菸對人的影響--女性



## ■ 生殖能力：

- 吸菸會造成**卵細胞病變**，賀爾蒙失調，以及減低輸卵管的功能，而**容易造成不孕症**。
- 可能等不到月經也可能在**經期有劇烈的疼痛**。
- 要花較久的時間才能受孕，懷孕成功機率低 25%。
- 引發懷孕、分娩期間的合併症胎盤剝落、前置胎盤。



# 吸菸對人的影響——女性

## ■ 懷孕：

- 吸菸不但會影響泌乳素、降低泌乳量。
- 更有很大的可能將導致胎位不正、流產、早產、死胎、早夭、胎兒體重過輕、畸型兒。
- 威脅新生兒的健康及學習能力，過動兒、人格與學習障礙等等。

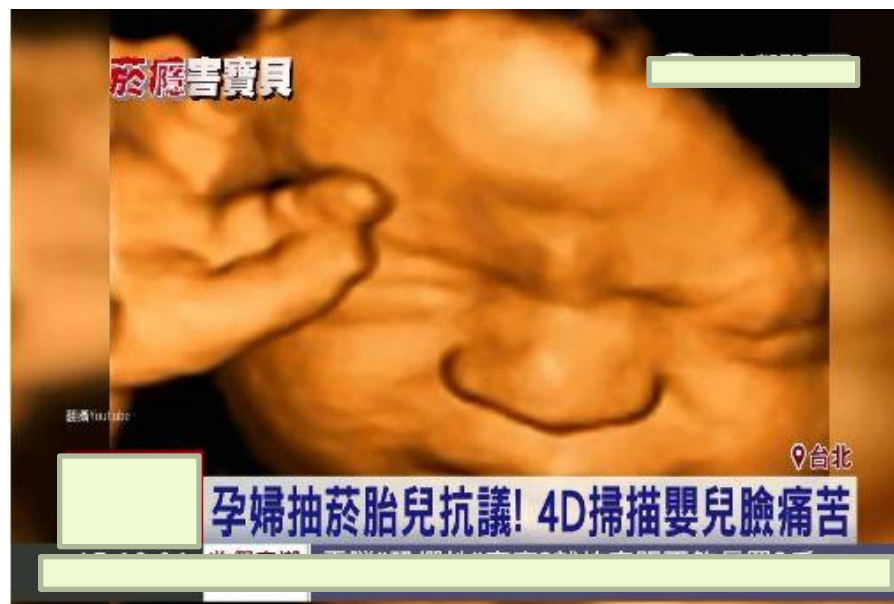


# 吸菸對人的影響--女性

## 孕婦吸菸：



- 可能會給他們的孩子帶來永久性心臟血管損害，增加小孩中風和罹患心臟病的風險。





# 吸菸對人的影響——男性



## ■ 生殖能力：

■ 會使精子的數量減少：

並破壞精液的品質及精子活力。

■ **影響精液品質**：造成精子染色體異常，  
造成精子的畸形導致流產或先天性缺陷。

■ 一天抽20根以上菸的男性：

有42%的可能性會生出一個

• 得癌症的小孩。



# 吸菸對人的影響——男性



■ 生殖能力：



■ 陽萎：吸菸的男性可能有勃起的障礙或無法持久的困擾，減少到達陰莖的血流，甚至造成陽萎。

Your beauty. Up in smoke.



Tobacco will destroy your face cell by cell, from the inside out. That's the ugly truth.

Ugly Truth

WORLD NO TOBACCO DAY  
McCANN HEALTHCARE WORLDWIDE



YOUR LUNGS ARE MORE SENSITIVE THAN YOU THINK.

STOP SMOKING.



傷害你身邊的人

傷害你自己



World No Tobacco Day 無烟青少年 熱情公益歡迎傳播。請勿用於商業用途©2008 www.jojohot.com

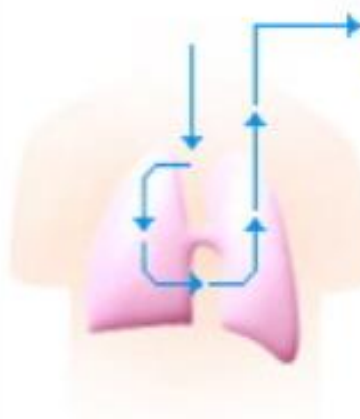
# 二手菸



由主流菸煙+側流菸煙混合而成。

在燃燒不完全的情形下，釋放出4000種以上的化學物質， > 250種對人體健康有害， > 50種為致癌物質。

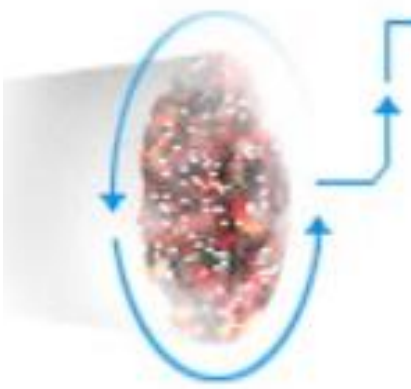
### 主流菸煙



吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達950度，約佔二手菸的15%。



### 側流菸煙



由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，溫度僅達350度，約佔二手菸的85%。

# 二手菸所含的有害物質比直接吸菸還強

- 易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化…等

## 二手菸成份與禍害



這兩種二手菸的成份相似，包括氮氧化物、尼古丁、一氧化碳，及各種的致癌物和輔助致癌物質

手菸比直接吸菸者，吸入

- 2.8倍的尼古丁、
- 4.7倍的一氧化碳、
- 4.6倍的阿摩尼亞、
- 3倍的焦油。



# 家庭二手菸暴露率

- 根據107年青少年吸菸行為調查發現
  - 3成的青少年會暴露到家庭二手菸
  - 其中有半數的青少年更是
  - 天天暴露到家庭二手菸



# 3人以上室內場所禁止吸菸 禁菸場所



The graphic features a blue sky background with a large red circle containing a black cigarette with a red diagonal slash through it, indicating a no-smoking zone. Below this, a red banner contains the text: 違規吸菸者可罰1萬元 未張貼禁菸標示可罰5萬元. The bottom half of the graphic shows a colorful illustration of a town with various buildings and people. Each building has a small red circle with a cigarette and a slash, indicating that smoking is prohibited there. The buildings are labeled: HOTEL, 餐廳 (Restaurant), Cafe, 商場 (Department Store), 醫院 (Hospital), 娛樂場所 (Sport), 學校 (School), and 辦公大樓 (Office). There are also illustrations of a car, a bus, and a person with a shopping cart, all with the no-smoking symbol. In the top right corner, there is a logo for the Ministry of Health and Welfare, Republic of China, and the text: 行政院衛生署國民健康局 菸害申訴專線: 0800-531-531.

行政院衛生署國民健康局  
菸害申訴專線: 0800-531-531

98年1月11日起  
三人以上  
室內工作與公共場所 禁止吸菸

違規吸菸者可罰1萬元 未張貼禁菸標示可罰5萬元

HOTEL  
餐廳  
Cafe  
商場 Department Store  
醫院  
娛樂場所 Sport  
學校  
辦公大樓 Office

餐廳



3人以上室內場所禁止吸菸

Hospital



醫院



學校



禁止吸菸場所



火車站

# 校車



禁止吸菸場所

電梯

# 菸害相關法規- 未滿18歲吸菸罰則

## 菸害防制法

民國96年07月11日公告、98年1月11日施行

# 菸害相關法規

- 第三章兒童及少年、孕婦吸菸行為之禁止
- 第**12**條（禁止吸菸之年齡限制）
- 未滿十八歲者，不得吸菸。
- 孕婦亦不得吸菸。
- 父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。



# 菸害相關法規

- 第三章兒童及少年、孕婦吸菸行為之禁止
- 第**13**條（菸品之限制供應者）
- 「任何人不得供應菸品予未滿十八歲者」
- 任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。



# 菸害相關法規

## 第四章 吸菸場所之限制

### 第15條（全面禁止吸菸之場所）

一、高級中等學校以下學校及兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。



# 菸害防制法

## 18歲以下青少年吸菸，需要接受戒菸教育

- ◆ 戒菸教育：
- ◆ 戒菸教育合計2小時
- ◆ 1. 戒菸方法之教導 2. 反菸、拒菸之宣導
- ◆ 一年內再違反之未滿十八歲吸菸者，得延長前項時數
- ◆ 未參加戒菸教育依菸害防制法第 28 條處罰 其父母或監護人  
新台幣 **2,000元-10,000元**以下罰鍰



# 飲酒過量的危險

- 對**神經系統**的影響：加速腦部老化過程、損傷智力
- 情緒不穩定、注意力分散，導致錯誤的判斷。
- 對**肝臟**的影響：引起急性酒精肝炎、脂肪肝及肝硬化。
- 對**消化系統**的影響：引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍急慢性胰臟炎、食道靜脈曲張及食道出血等。





# 飲酒過量的危險

- 對**心臟血管系統**的影響：初期輕微胸痛、心律不整，逐漸變成心臟擴大、心室衰竭，酒精會增高血壓，容易造成中風或續發性心臟病。
- **與癌症**的關係：酗酒者身體許多部位癌症的發生率比一般人高，尤其口腔、咽喉、食道及肝臟等器官。



戒酒  
救家庭

不要當紅唇男(女)孩

—拒絕檳榔



# 檳榔子本身就是一級致癌物

## 檳榔的成份

檳榔子：含檳榔鹼，是致癌物

白灰：加促檳榔鹼致癌效果

紅灰：加促檳榔鹼致癌效果

荖花：含過量黃樟素，會致肝癌



# 檳榔的危害

- **1.檳榔籽本身就是致癌物:含檳榔鹼。**
- **2.紅灰及白灰：加速檳榔鹼致癌效果。**
- **3.荖花：含過量黃樟素，會引起肝癌。**
- **4.荖葉：辛辣物質會使口腔黏膜細胞變質。**



檳榔就像菜瓜布~你吃菜瓜布嗎?



真好吃??



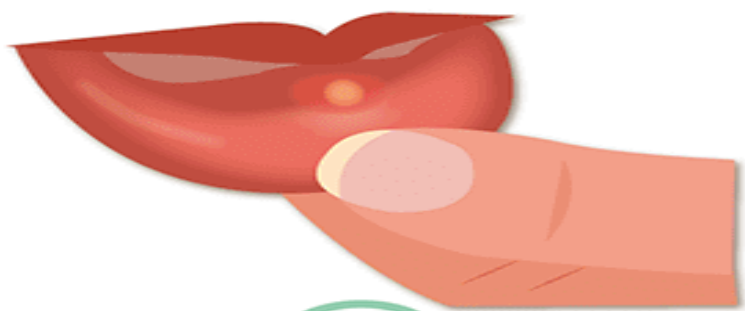
# 吃檳榔的嘴巴



嚼檳榔時，粗纖維會不斷磨損口腔黏膜，加上檳榔成份的影響使修補傷口的膠原蛋白過多，造成**口腔無法自由張開**



- 口腔硬化導致開口受限，開口度僅約一公分。



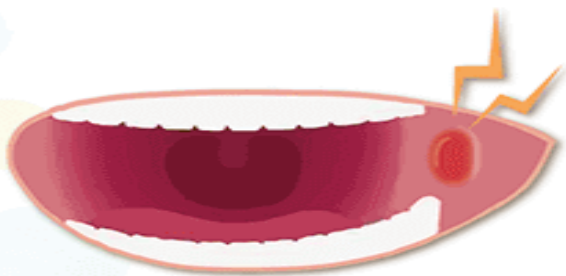
破

同部位持續兩個星期以上未癒合的口腔潰瘍、嘴破



斑

癌前病變，指口腔內出現不明白斑、紅斑或突起物



硬

口腔內或頭頸部有腫塊，口內腫塊偶伴隨不明原因出血



麻

感覺異常，如舌或唇麻木感說話、吞嚥、咀嚼感覺麻木



腫

因腫瘤而臉型腫脹，或頭頸部左右兩邊不對稱



同時有抽菸、喝酒、吃檳榔的人，

得到口腔癌的機率是一般人的**123**倍



# 牙齒要保健

## • 口腔健康檢查

- 政府補助30歲以上(或18歲以上原住民)有嚼檳榔或吸菸的民眾~ 每2年免費1次
- 長牙開始至12歲，每3個月1次免費牙齒塗氟。
- 每半年定期洗牙



牙齒塗氟的好處：

◎預防齲齒，堅固牙齒；

◎修復初期的齲齒，補充已經流失的牙表面礦物質；

◎抑制細菌滋長。

# QA-菸酒檳防制

- 1. 不含各種添加物(如:紅灰.白灰.荖葉等),  
**單純檳榔果實也是致癌物。(對)**



# 3. 健康體位密碼

8 5 2 1 0

# 健康體位

# 健康體位

- **體位定義**：身體部位的測量。
  - 如：身高、體重、體脂肪、皮脂厚度等。
- **何謂健康體位？**
  - 不過重、不過輕。
  - 身體質量指數或腰圍在正常範圍內。

# 身體組成

# 健康體位

- 1 健康體位
- 2 體重
- 3 身體質量指數(BMI)
- 4 腰臀圍 / 腰圍
- 5 體脂肪

身體質量指數 (BMI) ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )



# 健康體位

	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	-
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	男性：<90公分 女性：<80公分
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 重度肥胖：BMI ≥ 35 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30	男性：≥ 90公分 女性：≥ 80公分

# 健康體位教育之 五大指標



8 5 2 1 0



# 3 蔬 2 果

## ● 健康密碼



『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。

● 2份水果



● 3份蔬菜

每天3蔬2果就OK囉!

### ● 認識各色蔬果的份量

#### 份量說明

#### 蔬菜類

(每份=煮熟後約半碗~8分滿)



#### 水果類

(每份=約1個拳頭大或切好約1碗)



OR



綠色	橘黃色	白色	紅色	藍紫色



# 喝的健康

# 新減糖運動

## 遠離肥胖及慢性疾病

無糖  
最好了



健康  
苗條



無糖  
微糖  
(3分糖)

半糖

少糖  
(8分糖)

全糖

蛀牙

易怒

代謝  
異常

肥胖

焦慮

營養  
失調

倦怠

正餐  
吃不下

- ※ 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- ※ 白開水取代含糖飲料
- ※ 用餐時選擇天然水果取代甜點



喝白開水，最好了，最棒了



◎ 依據國民健康署「國民飲食指標」建議，來自添加糖的熱量應低於每日總熱量的10%

# 太胖太瘦都不好 健康體位最理想



## 水噹噹健康體位秘訣

- 8** 天天睡飽**8**小時  
頭好長高又健康
- 5** 拳彩虹蔬果餐  
排便順暢氣色好
- 2** 一天運動**1**小時，每週累積  
**420**分鐘，快樂長高變聰明
- 1** 避光害少**4**電，每日使用  
少於**1**小時，戶外抬頭救視力
- 0** 糖飲換千五水  
蛀牙肥胖遠離我  
(一天**1500cc**白開水)

### 健康體位相關諮詢網站

臺北市政府衛生局、教育部體適能網站  
衛生福利部國民健康署肥胖防治網、財團法人千禧之愛健康基金會



臺北市政府衛生局  
兒童及青少年保健

廣告

# QA-健康體位



## 4. 預防傳染病

- 腸病毒
- 肺結核
- 流行性感冒
- 新型冠狀病毒肺炎



# 腸病毒怎麼傳染的呢

小朋友要注意衛生，  
才不會生病喔！

## 腸病毒三大傳染途徑

### 1. 飛沫感染



### 2. 糞口傳染



### 3. 接觸傳染



# 結核病的傳染途徑



- 肺結核主要經由**空氣傳染**，當傳染性的肺結核病人**咳嗽或打噴嚏**時，排出含有結核菌的細小飛沫到空氣中，別人吸入含菌的飛沫後細菌便在肺的深部繁殖，使肺部受到感染。
- 常和傳染性肺結核病人**密切接觸**，最易受到感染，常常發生在親近的人，或居住在同房屋者。
- 結核病通常不會經由衣服或食器傳染。

第一個條件：  
有我



+

陰暗又通風不好的地方



+

抵抗力弱的人



# 流行性感冒怎麼傳染的呢？





# 流感的傳播方式

流感最常經由**飛沫傳染**，尤其在空氣不流通的密閉空間。

因為病毒可以在寒冷低溼度的環境中存活數小時，所以也可能經由間接**接觸傳染**。



# 新冠病毒對吸菸人的影響

- 自然世界中，存在成千上萬病毒，但為何不會全跑到人身上？

最主要的原因就在於不同物種的細胞上帶著無數**獨特的蛋白質受體**，這些受體就像各種鎖頭一般，若病毒想進入人體細胞，就得擁有可對應的基因鑰匙，才能得其門而入。

# 新冠病毒對吸菸人的影響

- **抽菸者 可能更容易遭新冠病毒攻擊**
- 馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師黃璦寧指出，**ACE2**在人體很多地方都有，包括肺部、腸胃道的平滑肌、以及血管內皮細胞。**當病人身上ACE2表現愈多，病毒就有更多機會入侵體內**，進而引起嚴重的疾病反應。
- 而最近一篇來自美國南卡羅萊納大學的研究就發現，
- **抽煙者肺部的ACE2比沒抽煙的人來得多。**

# 新冠病毒對吸菸人的影響

- 指出**老年人、吸菸者和慢性病患者**，病毒進入的門檻較低，感染後病情恐會較嚴重。
- 董氏基金會也呼籲民眾，抗疫時期，戒菸的重要性不亞於口罩，「加熱菸已知至少含有**59**種有害化學物質，會尼古丁成癮、會致癌、會肺阻塞。」
- 現在最新研究發現：**嚴重肺炎個案與吸菸相關**。

# 新冠病毒對吸菸人的影響

- 分析了COVID-19的患者，發現有吸菸史的人更容易得新冠肺炎！  
抽菸直接造成肺部免疫力下降、發炎，罹患肺炎的風險高14%。
- 確診的人當中，專家們逐漸發現一個群體的嚴重性，比起慢性病，「吸菸」的人，更容易死於這類的疾病，因為他們肺部的免疫力太差了。
- 「一旦是抽菸者，或曾經抽過菸，整個呼吸道、肺部的防禦機制，一切都會改變。」
- 「經常抽菸的人，菸會抑制氣管的清除效率，在氣管內有大量的纖毛，當我們咳嗽時，它們會把毒素跟痰液從呼吸道中排出，並清除肺部，但抽菸的時候這個功能會受到影響。」。

趕走腸病毒

クマ、ア、イ、ウ、カ

贏在常洗手

エ、オ、イ、ウ、エ

搓足20秒  
病毒趕光光

防範流感 請勤洗手



# 關鍵洗手20秒



提醒您正確

## 洗手5步驟



1 開龍頭把手淋濕，並抹上肥皂或洗手乳



2 肥皂起泡後，將手心、手背、指縫搓揉20秒



3 用清水將雙手沖洗乾淨不殘留



4 捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭



5 用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾



衛生署疾病管制局 關心您



# 關鍵洗手20秒

## 你真的會洗手嗎 洗手口訣5+7

### 正確洗手5步驟

**濕** 打開水龍頭，淋濕雙手。

**搓** 抹上肥皂(搓揉至起泡)或洗手乳(3-5cc)，手心、手背、指縫互相搓揉約 20 秒。(搓揉時可暫時關閉水龍頭)

**沖** 用清水將手徹底沖洗乾淨。

**捧** 用雙手捧水，將水龍頭沖洗乾淨後，關閉水龍頭

**擦** 將手擦乾或烘乾。

### 預防病毒洗手7口訣

為了強化「搓」的完整動作，現在也有一個口訣，就是要做到「內、外、夾、弓、大、立、腕」的7個步驟，而這7個步驟至少要揉到20秒，才可以有效減少腸病毒和流感病毒的感染機率哦！

- 1 內** 雙手的手心相互搓揉
- 2 外** 手心、手背相互搓揉
- 3 夾** 十指夾縫相互搓揉
- 4 弓** 手心與手指背相互搓揉
- 5 大** 大拇指與虎口
- 6 立** 手指立起與手心互相搓揉指尖
- 7 腕** 搓到手腕的部位

台灣好新聞  
關心您有關的新聞



# 請戴口罩 請戴好口罩

1▶配戴前先清潔雙手



2▶防水層(有色面)朝外



誰說有戴就好

## 口罩正確戴才有用

叫我Mask達人!!

4▶金屬條貼緊鼻樑上方



3▶確認口鼻罩好



# 健康促進!!!



均衡健康的飲食



運動增強抵抗力



生病在家休息



還有還有，微笑也可以  
增強免疫系統喔~!

# 預防傳染病 新冠病毒~~防疫一起來~~保持距離

## 維持社交距離

室內 1.5 公尺以上  
(3 隻總柴)



室外 1 公尺以上  
(2 隻總柴)



或配  
戴正口  
確罩

# 2020.04.08  
# 總柴宣導



# 新冠病毒~~防疫一起來 違規罰則

**亂丟口罩**  
最高**罰6000**  
**毋通亂丟**



2020.04.07  

**最高罰**

搭乘計程車  
記得戴口罩  
若是勸不聽  
司機可拒載

新臺幣 2020.04.05 

**15000**



# 新冠病毒~~防疫一起來

#保持社交距離 #肥皂勤洗手  
#手不觸碰眼口鼻 #打噴嚏摀口鼻  
#口罩戴好 #不亂丟口罩

## 開學

正向防疫  
注意保暖  
記得洗手  
戴好口罩  
社交距離

# 成功的蛻變

『起先是我們造成習慣，  
後來是習慣造成我們』  
養成好習慣  
是人能取得 最重要的財富，  
也是改變人生 最直接的方式。

蛻變的過程是很痛苦的，  
但每一次的蛻變  
都會有成長的驚喜。



名言出處~著名的作家  
奧斯卡·王爾德(Oscar Wilde)