

您的社區可以如何預防COVID-19的傳播

您是保證您的親人安全的關鍵！本文件就您的社區如何保持安全並減緩COVID-19的傳播提出了一些關鍵行動建議，尤其是在當地政府要求您與人保持距離或待在家裡的情況之下。

當地化並實行三項基本步驟：

1) 學習

2) 行動

3) 協助

1) 學習

- **關注** 來自於您的國家和當地衛生部門、[世界衛生組織 \(WHO\)](#)、[聯合國兒童基金會 \(UNICEF\)](#)、[紅十字會與紅新月會國際聯合會](#)以及你的本地紅十字會或紅新月會網站或社交媒體（包括Twitter、Instagram和抖音）的最新COVID-19資訊。在WhatsApp上使用[世界衛生組織](#)和[聯合國兒童基金會](#)的COVID-19資訊聊天機器人。
- **與您的同儕、家人和社區分享經過核實的信息。**人們常會由多種渠道獲取信息，而往往很難分辨出哪些信息是可靠、可信的。謠言和錯誤信息有可能阻止人們採取保護措施，或促使他們做出一些增加感染風險的事情。
記得提問：
 - ✓ 這些信息是從哪裡獲取的？分享這些信息的個人或機構是否能夠獲得科學證據？您國家的衛生部門、世界衛生組織、聯合國兒童基金會與國家紅十字會和紅新月會都是可信任的相關信息資源。
 - ✓ 這些信息是在何時第一次被發表或分享的？有時候，舊的信息會不斷流傳。
 - ✓ 提供經核實的信息並對疑問持開放態度以消除誤解
- **了解如何保護最易受傷害的人。** COVID-19對於老年人與病患或已有病症的人最具威脅。如果他們患得COVID-19，他們有可能會病情危重，甚至死亡。
- **了解如何在家人生病（並被隔離）或疑似被COVID-19感染的情況下作出行動，** 做好準備（見下文）。

2) 行動

- **保證您和您的親人知道如何應對COVID-19的風險：**
 - ✓ 經常用肥皂適當地洗手，並且避免觸摸您的臉部。
 - ✓ 咳嗽和打噴嚏時遮蓋口鼻（用紙巾或彎曲的肘部）。
 - ✓ 避免握手和近距離接觸。想出一些不涉及肢體接觸的新的問候方式。
 - ✓ 頻繁地用標準家用清潔用品對家居表面進行消毒，保持家居清潔。
 - ✓ 盡量限制在家外的活動。
 - ✓ 如果您有發燒、咳嗽或感到身體不適，請待在家中，必要時請盡快就醫。

- ✓ 如果您必須出門，保持至少1米（3英尺）的距離，並且避開公共場所。只要與他人保持至少一米的距離，暴露於病毒的風險就會大大降低。
- ✓ 與您的鄰居和朋友分享這些信息。
- ✓ 將衛生部門的建議打印出來並請公共場所的管理人員張貼。

□ 為如何應對COVID-19做好個人計劃

- ✓ 為自己的基本需求做好計劃。保證您備有一到兩周的食物、飲用水和藥物，以防您被要求待在家中或隔離。在此同時，如果您沒有能力購買生活用品或因生病無法離開家，也要知道有誰能夠幫您打水或買菜。聯繫本地支持服務機構（即國家部門組織的服務或紅十字紅新月會），詢問他們是否及以什麼方式可以提供幫助。
- ✓ 預計旅行限制或業務關閉可能對您和他人造成的影響。為如何應對這些影響作出計劃。
- ✓ 通過電話或社交媒體與他人保持聯繫，尤其如果您獨自居住。
- ✓ 通過鄰居和當地的志工聯繫那些沒有電話的人。
- ✓ 計劃您將如何照顧患病的家人，以及誰將會照顧您，尤其如果您或家人獨自居住。

以下世界衛生組織的建議應該會有助於您和您的家人為你們當中的某人生病時做好準備（以下建議附加於本文中其它洗手、打噴嚏、咳嗽和保持身體距離的措施之外）：

<p>疑似患有COVID-19的個人應該：</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 與家人分開房間居住，如果是合住一個房間，請用屏風隔離。 - 保持與他人至少一米的距離並在與任何其他家庭成員同處一室時戴上醫用口罩。 - 如果可能的話，單獨使用一間浴室。如果不可能的話，患者應最後使用浴室，並在之後清潔所有公用表面，例如門把手、水龍頭和水槽等 - 使用專屬的碗碟、杯子和餐具，不要相互分享。 - 使用專屬的毛巾和床上用品，盡可能洗自己的衣服 - 休息，多喝水，多吃有營養的食物。
<p>疑似COVID-19患者的照顧者應該：</p> <p>遵循關於疑似新型冠狀病毒（nCoV）感染的輕症患者的家庭護理和接觸者管理的指導意見</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 在與患者同處一室時戴上醫用口罩。不要在使用時觸碰口罩。使用之後將口罩丟在密封的垃圾桶裡 - 在與患者或其周邊環境進行任何接觸之後、準備食物之前與之後、吃飯之前、和上洗手間之後，用肥皂和水洗手或用酒精洗液搓手。 - 用肥皂和水或洗碗機清洗患者用過的碗碟、杯子和餐具。 - 用肥皂和水或洗衣機清洗毛巾和床上用品，如果可以的話，與其他家庭成員所使用的分開清洗。 - 定期清潔和消毒任何及所有家庭成員經常接觸的表面（例如櫃檯、桌面、門把手、欄杆、衛生間的固定裝置、馬桶、電話、鍵盤、平板電腦、水壺和床頭櫃）。 - 患者所使用過的垃圾都要用兩層垃圾袋裝好。 - 如果患者的症狀變得更加嚴重，或如果出現呼吸困難，聯繫您國家的電話專線、醫療機構或醫生。
<p>其他家庭成員應該：</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 不要共用床單、毛巾、手巾、杯具和餐具 - 注意觀察有無發燒、咳嗽等症狀。如果有家庭成員感到呼吸困難，立刻聯繫您的COVID-19專線、醫療機構或醫生。 - 避免與患者的直接肢體接觸，包括親吻和擁抱。請使用無需肢體接觸的方式表達感情。 - 可能的話，將自己的衣物和他人的分開洗滌。

3) 幫助他人

關心您的鄰居以及社區；了解社區的防疫措施；和鄰居討論如何共同支援社區，並與家人、鄰居分享政府公佈的重要防疫資訊。特別是：

- 和家裡的老年人、年邁的友人鄰居、**或者健康狀況不佳者** 討論如何面對 疫情 帶來的風險。
 - ✓ 風險對他們而言較高，他們很可能因此憂慮。雖然40%的新冠肺炎感染者症狀輕微（如發燒、疲倦及乾咳）或無症狀，其他人則還會出現呼吸急促、流鼻水、身體痠痛與喉嚨痛等狀況。而對部分人（20%）來說則會更嚴重，可能出現肺炎或呼吸困難等症狀。例如，老年人、免疫系統較弱的人或現有疾病者（如糖尿病、高血壓、心臟病或肺病）可能更容易患重病，需要就醫及依賴呼吸器協助。
 - ✓ 對大多數患者而言，新冠肺炎症狀輕微，近似於感冒，症狀則為發燒、疲倦及乾咳。其中部分患者可能呼吸急促、流鼻水、身體痠痛、喉嚨痛、及咳嗽。但對某些人來說 會更嚴重，可能出現肺炎或呼吸困難等症狀。例如，老年人、免疫系統較弱的人或患有疾病者（如糖尿病、高血壓、心臟病或肺病）病情可能極為嚴重。
 - ✓ 和他們談談。首先，傾聽並了解他們的疑慮及問題。詢問對方對新冠肺炎相關資訊了解多少，並還想知道什麼訊息。
 - ✓ 如果不確定如何回答對方的問題，先上網搜尋相關資訊（見「學習」）。許多常見問題都能提供答案。
 - ✓ 根據 他們意見提供他們所需要的協助，並詢問是否需要日常生活如購物等相關幫助。
 - ✓ 建議他們待在家裡，不要出入公共場所。
 - ✓ 如果您身體不適或接觸過疑似新冠肺炎症狀患者，請不要親自探訪高風險族群。透過電話或網路定期與他們聯絡。
 - ✓ 確認他們平常服用的藥物有一到兩週的藥量。
 - ✓ 和家暴防治團體聯繫，了解如何支援他們的工作。對某些人而言，家並不是個安全的地方。如果您的社區被要求居家防疫，請留意許多家庭可能增加家暴風險。
- **展現優良的新冠肺炎防疫行為**。別因為他人相關知識不足而產生偏見。針對對方不了解的資訊分享並實踐你的建議，並給對方提問題的空間。
- 和鄰居 **組織 社區義工小組**¹，以支援社區內的需求。如果社區區民行動受限，義工應討論如何保持聯絡（例如 透過WhatsApp傳群組訊息）。了解您社區內的居民擁有哪些才能與資源。義工小組應確認社區哪些人可能需要協助準備面對緊急狀況，並和他們聯繫。了解義工該如何自我保護，並討論如何防止不經意感染病毒或將病毒傳染給他人。和鄰近的紅十字會與紅新月會聯繫，以和其他義工接洽。

保護 學校

- 了解您學校根據國家與地方教育部門指示公布的緊急措施。查詢最新的[學校相關規範](#)：
- 向其他家長傳達最新的新冠肺炎資訊與學校相關措施。
- 如果學校照常上課，您的孩子感冒、身體不適、或曾接觸有新冠肺炎症狀者，仍應避免上學。
- 若學校停課，為您的孩子規劃的在家的時間，並和他人分享在家可和孩子進行的活動及相關資源。

¹ 點選以下連結參考紐西蘭紅十字會的「好幫手」（Good and Ready）計畫：https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf。

保護您的 工作場所或企業

- 遵循您的雇主、政府與國際衛生組織所發行的相關規定。國際衛生組織相關規範請點選此連結：<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- 為您的工作單位進行規劃，像是如何應對現在及未來的風險，以及如何維持或變通營運模式。內容應包含工作場所有人生病該如何處理。Atlas應用程式可協助小型企業進行危機處理：[Atlas應用程式概要](#) | [下載iOS版](#) | [下載Android版](#)
- 請維護您工作場所的清潔與衛生。向員工與顧客宣導按時徹底洗手的重要性。藉由 變更取貨與送貨方式盡可能地減少員工與顧客接觸，以降低病毒傳染的機會。與您合作的企業接洽，以確保他們也採取了防範措施。
- 向員工、貨源、與顧客報告您工作單位已進行的防範措施。在工作場所內發行包含以下標語的海報。
- 為旅遊限制或企業停業、活動取消等狀況對您單位的可能影響做準備。評估如何遠距或線上維持營運或開會。了解最新的旅遊警示資訊。
- 如果感到身體不適或近期接觸過有疑似新冠肺炎症狀者，請勿上班。



將本訊息翻譯為你的當地語言，並和鄰居分享以提供您的協助：

注意安全，並善待彼此²：

你好！我們是你的鄰居，希望能在這艱難的時刻彼此互相幫助。

如果你因生病、為COVID-19高風險族群或需在家裡照顧家人而無法出門，我能提供協助：

我的名字是.....

我住在（社區與街名）

我的電話/電郵為90.....

（填入您的最佳聯絡方式，如簡訊、通話或WhatsApp）

我說用的語言為（填入語言）：.....

我或我小組內的其他成員能幫你：

<input type="checkbox"/> 買菜購物	<input type="checkbox"/> 購買緊急用品
<input type="checkbox"/> 打電話來慰問	<input type="checkbox"/> 寄送郵件
<input type="checkbox"/> 倒垃圾	<input type="checkbox"/>

只要打電話或傳簡訊給我，我就會盡力免費幫助你。

如果你想加入我們社區義工小組的行列，請提供你的聯絡方式，我便會將你加入我們的名單。

² *這是個全球型的計畫。線上搜尋#viralkindness