



我與學員的防疫生活

教保員：陳耿南



噹噹…噹噹…噹噹…噹噹…隨著下課的音樂鐘聲響起，這節『社區生活』的課程也暫時告一段落，接著學員便一個一個魚貫地走出教室，拿便當盒的拿便當盒，洗手的洗手，因為接下來便是中心的午餐時間了，所以當他們做好餐前的前置動作，並坐下來準備使用午餐的時候，此時學員們都出現了一個相同的動作“脫口罩”…

是的，自從2019.12月以來，一個被命名為COVID-19（新冠肺炎）的疾病，便在全世界各地肆虐，它猶如14世紀的黑死病般，造成了人類的大量死亡，到目前為止已知全球有超過1.8億人口染疫，死亡人數也已接近四百萬人，而且人數還在不斷的增加，COVID-19之所以這麼可怕，來自於它的傳染途徑—飛沫以及接觸傳染，飛沫可以在1公尺的範圍內造成他人染疫，而接觸傳染更是在人與人接觸的同時，以極短的時間使人染疫，於是這個疾病的病毒又被稱作社交型病毒，意思就是當人與人在接觸時，只要保持合宜的社交距離，便不會染疫，另外一點就是一旦染疫了，由於它的徵狀與感冒非常雷同，所以也容易因疏忽而延誤治療時間，因此一定要隨時注意身體的狀況…

從以上COVID-19的染疫特徵，我們知道了幾個重點：
1. 為了防範飛沫傳染，我們需要戴口罩；2. 為了防止接觸傳染，人與人的接觸距離需要保持1.5公尺以上；3. 除了以上兩點，平時還要勤洗手，必要時使用酒精消毒，而

這些便是學員需要再學習的，學員們雖然會洗手，但為了防疫那顯然是不夠的，需要再加入更多的細節，所以便有了洗手七字訣：

1. 內：將雙手手心互相搓洗。
2. 外：仔細搓洗手背。
3. 夾：十指交錯仔細搓洗指縫。
4. 弓：手指微微弓起，讓手指背與手心互相搓揉。
5. 大：別忽略搓洗大拇指與虎口處。
6. 立：指尖容易藏污納垢，可與手心互相搓揉。
7. 腕：手腕處若有手錶、飾品可先取下，洗手時連手腕一併搓洗。



而戴口罩也不再只是把口罩隨意的掛在耳朵上，同樣也需要加入更多的細節，所以同樣的也有了四字訣：

1. 開：開包裝檢查有無破損
2. 戴：兩端鬆緊帶掛上耳朵，鼻樑片固定在鼻樑，口罩拉開到下巴。
3. 壓：輕壓鼻樑片，讓口罩與鼻樑緊貼。
4. 密：檢查口罩和臉部內外上下是否密合。

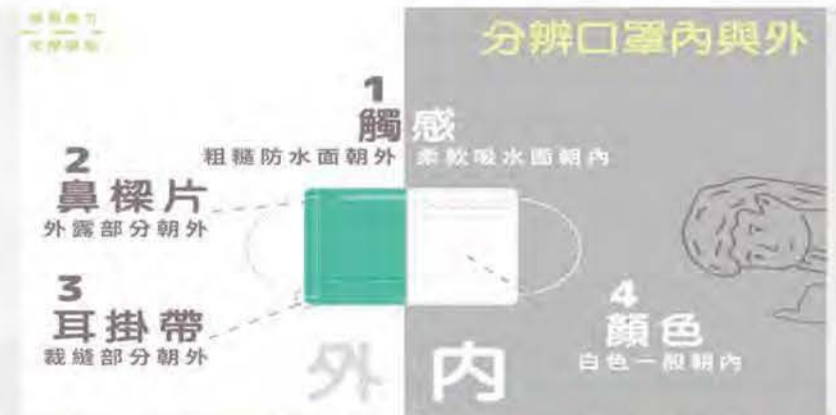
當然，剛開始時，學員會不習慣，他們還是會隨便洗手，隨意戴口罩甚至戴不久，因此中心的工作人員除了身教，還有苦口婆心的言教，不時的向學員叮嚀，希望他們能養成習慣，另外早上進入中心以及午休後，都幫學員量

體溫，用酒精消毒，於座位上也做了必要的調整，以符合防疫規定，讓學員能知道現在是防疫時期，要能進入防疫狀況，除了這些，課程的安排更是不可少，因此中心在多個領域的課程都加入了與防疫有關的課程，並將課程告知家長，讓家長一起協助及支持。

在防疫的需求及規劃下，學員也逐漸的適應了這樣的生活，一如前面所言，現在學員在非必要時，是不會隨意摘下口罩，在提示下，洗手時也可以注意到更多細節，因此衷心的企盼，當每個人都能遵循這樣的防疫措施，便能使病毒早日遠離我們，還給我及學員們一個正常而安樂的生活…

口罩選擇及配戴方式

購買醫用口罩，選擇有“衛部（署）字號”的才是醫療口罩。



正確戴口罩4步驟



正確戴口罩4步驟



正確戴口罩4步驟



正確戴口罩4步驟

