



外籍勞工資訊通報

主 題：H7N9 個人之預防方法

- 一、勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。
- 二、保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩並就醫。
- 三、避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。
- 四、禽肉及蛋類必須完全煮熟後再食用。
- 五、料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要徹底清洗後才能再度使用。
- 六、不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
- 七、非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。
- 八、禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好清潔消毒工作。
- 九、一般民眾平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。
- 十、有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。

【資料來源：衛生署疾病管制局】



高億人力資源管理有限公司
KAOYI HUMAN RESOURCE MANAGEMENT CO., LTD.
TEL: 07-3846888 / FAX: 07-3861881

第 102B004 期 / 日期: 102.04.29

INFORMASI

Isi Pokok : Metoda pencegahan penyakit H7N9

1. Mencuci tangan, kedua tangan jangan menyentuh mata, hidung, mulut dan membran mukosa
2. Menjaga sirkulasi udara yang baik, batuk, bersin harus menutup mulut dan hidung, jika demam, batuk, sakit tenggorokan dan gejala pernafasan lain harus memakai masker dan bantuan medis
3. Hindari kontak dengan burung atau sejenisnya, apabila sampai adanya kontak harus segera mencuci kedua tangan dengan sabun.
4. Daging unggas dan telur harus dimasak baru boleh dimakan
5. Setelah memasak daging unggas dan telur harus segera mencuci tangan. Pisau, talenan juga harus dicuci bersih sebelum digunakan kembali.
6. Dilarang membeli atau memelihara unggas yang tidak diketahui asal usulnya.
7. Harus menghindari tempat pembantaian unggas mentah, peternakan unggas dan pasar unggas.
8. Dalam proses kerja, para pekerja industri peternakan harus memakai alat pelindung diri, setelah selesai bekerja harus membersihkan diri dan desinfeksi.
9. Masyarakat umum harus mengembangkan kebiasaan hidup yang baik, makan teratur, olahraga dan istirahat, menjaga kesehatan dengan baik.
10. Pendekatan dengan unggas maupun wisatawan, kalau demam, sakit tenggorokan, batuk, gejala konjungtivitas, harus segera memakai masker dan pergi ke dokter, inisiatif mengkonfirmasi sejarah perjalanan dan isi pekerjaan.