

防疫12招

健康滿分

12 Tips to Prevent Infectious Diseases

Tip 1: Wash your hands.



1500分

Tip 2: Wear a mask when you have a cough.



1000分

Tip 3: Rest at home when you are sick.



1200分

Tip 4: Two weeks of medication prevents the spread of tuberculosis.

DOTS



1000分

Tip 5: Eat cooked foods and drink boiled water.



1200分

Tip 6: Get regular vaccinations.



1000分

Tip 7: Eliminate mosquito breeding sites. (e.g., water-holding containers)



1200分

Tip 8: Wear light-colored, long-sleeved clothing prevents mosquito bites.



1000分

Tip 9: Avoid contact with birds.



1000分

Tip 10: Use condoms correctly.



1200分

Tip 11: See a doctor when you are sick.



1500分

Tip 12: Call Communicable Disease Reporting and Consultation Hotline.



1200分



Why Should I Wear a Face Mask?

To protect myself - Prevent harmful particles from entering the body.
To protect others - Prevent spreading germs to others.

Features and Proper Usage of Different Types of Masks



Surgical Masks

Blocks over 90% of particles that are 5 micrometers in size and should be discarded daily unless soiled (discard immediately).

Activated Carbon Mask

Absorbs foul odors. Discard if the mask ceases to absorb fragrances.



Regular Face Mask

Blocks over 70% of particles that are 5 micrometers in size and should be discarded daily unless soiled (discard immediately).



Cotton or Gauze Face Mask

Filters large particles and avoids potential contaminants (e.g., dust) from reaching the mouth and nose. It is also used to keep the wearer warm and can be re-used after washing.



N95 Respirator

Can block over 95% of particles less than a micrometer in size, but it is single-use only. Extended use is not recommended.

Which Mask Should I Wear?

Recommendations for When to Use Each Mask

Type of Mask	Occasion
Activated Carbon Mask	1. Riding motorcycles 2. Painting 3. Spraying pesticides
Surgical Mask	1. When having cold, fever, cough or other respiratory symptoms. 2. Visiting hospitals or places with poor ventilation (eg. movie theatre...etc.) 3. Visiting areas affected by avian influenza 4. Working in laboratories or with poultry (eg. chicken, birds...etc.)
Regular Face Mask/Cotton or Gauze Mask	1. General cleaning 2. When surgical masks are unavailable



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人



www.facebook.com/TWCDC



Taiwan CDC
LINE@

Toll-free Disease Reporting : 1922
and Consulting Hotline

Learn about MERS-CoV in One Minute

(Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus)

Endemic Areas

The majority of the cases have occurred in the Middle East, and Saudi Arabia has reported the most cases.

For more information, please call the toll-free Communicable Disease Reporting and Consultation Hotline

1922

Modes of Transmission

Camel to Human
(Contact Transmission)



Human to Human
(Airborne Transmission)



Symptoms

Fever



Cough



Shortness of breath
/Breathing difficulty



Prevention Measures

Wash hands
frequently



Wear a mask when having
fever or influenza-like/cold
symptoms



Avoid contact with camels or
consuming raw camel milk



Seek Medical Attention Before Severe Symptoms of Enterovirus Infection Appear

Enterovirus infections are often asymptomatic. However, patients who present the following symptoms should be transferred to a large hospital immediately.

- ☐ Fatigue
- ☐ Muscle spasms
- ☐ Rapid breathing / heartbeat
- ☐ Vomiting



6 Homecare Tips for Children with Enterovirus Infection

- ☐ Drink enough fluids (e.g., juice, soup, etc.)



- ☐ Consume cold foods to soothe painful mouth ulcers.



- ☐ Rest at home and stay isolated (Avoid public places and school)



- ☐ Provide comfortable environments (Not too cold and not too hot)



- ☐ Maintain good hygiene (e.g., handle the patient's excretions with care)



- ☐ Pay attention to the patient's condition to prevent deterioration



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人 
www.facebook.com/TW-CDC



Taiwan CDC LINE

Toll-free Disease Reporting and Consulting Hotline **1922**

WISATA ROMANTIS



Jangan Biarkan **ZIKA** Menjadi Pihak Ketiga!



1. Bolehkah berbulan madu di tempat yang rawan dengan virus Zika?

- Disarankan untuk sementara jangan mengunjungi area tersebut.

2. Jika jadwal bulan madu yang sudah diatur bertepatan di area rawan virus Zika, sebaiknya perhatikan hal apa?

- Sebaiknya ditunda
- Silahkan lakukan tindakan pencegahan nyamuk dengan baik
- Silahkan mengenakan kondom melakukan hubungan seksual yang aman

3. Apa saja cara pencegahan terhadap virus Zika?

- Hindari gigitan nyamuk vektor
- Pakai baju lengan panjang dan celana panjang yang berwarna terang
- Gunakan cairan anti nyamuk yang mengandung bahan DEET
- Pilih tempat tinggal yang memiliki tirai jendela dan pintu atau pendingin ruangan
- Silahkan mengenakan kondom melakukan hubungan seksual yang aman

4. Setelah pulang dari area rawan virus Zika, **taatilah peraturan 1+6**

- Minimal selama 1 bulan, untuk sementara jangan menyumbangkan darah
- Minimal selama 6 bulan, tak peduli apakah ada gejala pada pria atau wanita, tetaplah lakukan hubungan seksual yang aman dan menunda kehamilan.
- Minimal selama 3 minggu, lakukan tindakan pencegahan nyamuk dengan baik

5. Bila ditemukan hamil setelah pulang dari area rawan virus Zika, apa yang harus dilakukan?

- Sebaiknya berinisiatif melakukan pemantauan kesehatan setidaknya selama dua minggu berturut-turut
- Jika ada keraguan atau gejala, secepatnya berobat dan memberitahu dokter mengenai sejarah perjalanan
- Silahkan mengenakan kondom melakukan hubungan seksual yang aman

Bila ada keraguan apapun,
Bisa menelepon hotline gratis!

1992 Konsultasi pencegahan penyakit





อย่าให้ไวรัสซิกาเป็นมือที่ 3 ในความโรแมนติกของคู่บ่าวสาว

1. ไปชันนีมูนยังเขตที่มีการระบาดของไวรัสซิกาได้หรือไม่

- ขอแนะนำให้เลื่อนการเดินทางไปในเขตระบาดของไวรัสซิกา

2. หากวางแผนไปชันนีมูนยังเขตระบาดของไวรัสซิกาแล้ว ควรระมัดระวังเรื่องใดบ้าง

- ขอแนะนำให้เลื่อนการเดินทางออกไปก่อน
- ต้องป้องกันไม่ให้ยุงกัด
- เลือกที่พักที่มีมุ้งลวดหรือมีเครื่องปรับอากาศ

3. มีวิธีการป้องกันไวรัสซิกาอย่างไรบ้าง

- หลีกเลี่ยงมิให้ถูกยุงกัด
- สวมใส่เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาวสีอ่อน
- ใช้ยาฆ่ายุงที่มีส่วนผสมของ DEET
- เลือกที่พักที่มีมุ้งลวดหรือมีเครื่องปรับอากาศ
- เลือกที่พักที่มีมุ้งลวดหรือมีเครื่องปรับอากาศ

4. เมื่อเดินทางกลับจากเขตระบาดของไวรัสซิกา ควรปฏิบัติตามหลักการ 1+6

- งดบริจาคโลหิตอย่างน้อย 1 เดือน
- แม้จะไม่มีอาการใดๆ ทั้งชายและหญิง ควรมีเพศสัมพันธ์ด้วยความปลอดภัย และเลื่อนแผนการตั้งครรภ์ออกไปก่อนอย่างน้อย 6 เดือน
- ป้องกัน มิให้ยุงกัดอย่างน้อย 3 สัปดาห์

5. เมื่อเดินทางออกจากเขตระบาดของไวรัสซิกาแล้ว ทราบภายหลังว่าตั้งครรภ์ ควรจะอย่างไร

- ควรสังเกตอาการด้วยตนเองเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์
- หากมีข้อสงสัยหรืออาการใดๆ ควรปรึกษา และเล่าประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบโดยเร็ว
- เลือกที่พักที่มีมุ้งลวดหรือมีเครื่องปรับอากาศ

หากมีข้อสงสัยใดๆ
สามารถโทรศัพท์สอบถามได้ที่
1922 ให้บริการปรึกษาป้องกันโรค



DU LỊCH LÃNG MẠN



Đừng để virus **ZIKA**
làm kẻ thứ ba!



1. Du lịch trăng mật có thể đến các khu vực lưu hành virus Zika không?

- Kiến nghị tạm hoãn việc đến các khu vực lưu hành virus.

2. Nếu đã lên kế hoạch du lịch trăng mật đến khu vực lưu hành virus Zika, thì cần phải chú ý những điều gì?

- Kiến nghị hoãn lại sau
- Hãy làm tốt các biện pháp chống muỗi
- Hãy sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục

3. Có những phương pháp nào để phòng chống virus Zika?

- Tránh bị muỗi truyền bệnh đốt
- Mặc quần áo dài nhạt màu
- Sử dụng thuốc chống muỗi có chứa DEET
- Lựa chọn ở nơi có cửa (sổ) lưới hoặc có lắp thiết bị điều hòa
- Hãy sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục

Nếu có bất kỳ thắc mắc gì,
có thể gọi miễn phí đến
đường dây phòng dịch bệnh 1922
để được tư vấn

4. Sau khi rời khỏi khu vực lưu hành virus Zika, hãy **tuân thủ nguyên tắc 1+6!**

- Trong vòng ít nhất 1 tháng, tạm thời ngừng hiến máu
- Trong vòng ít nhất 6 tháng, dù có triệu chứng hay không, đều phải quan hệ tình dục an toàn, và tạm hoãn việc mang thai
- Trong vòng ít nhất 3 tuần, cần làm tốt các biện pháp chống muỗi cho bản thân

5. Sau khi rời khỏi khu vực lưu hành virus Zika, nếu phát hiện mang thai thì phải làm thế nào?

- Cần tiếp tục theo dõi sức khỏe bản thân ít nhất 2 tuần
- Nếu có bất cứ thắc mắc hay triệu chứng gì, cần nhanh chóng đi khám bệnh và nói cho bác sỹ biết nơi mình đã từng du lịch
- Hãy sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục



ROMANTIC TRIP

Don't Let **ZIKA** Meddle
in Your Honeymoon

1. Can we go to Zika affected areas for honeymoon trip?

- It is recommended that trip to the affected areas should be suspended.

2. What should I pay attention to if I have already arranged my honeymoon trip to a Zika affected area?

- Suspension of the trip is recommended
- Take good anti-mosquito measures
- Please use condoms to ensure safe sex

3. What precautions can be done against Zika virus?

- Avoid mosquito bite by the vector
- Wear light-color long-sleeve shirts and pants
- Use mosquito repellents with DEET
- Choose screen-protected or air-conditioned accommodation
- Please use condoms to ensure safe sex

4. Please **adhere to the 1+6 principle** after leaving the Zika affected area.

- Do not give blood for at least one month.
- For both men and women, regardless of the presence of symptoms, precautions should be taken for safe sex and avoiding pregnancy for at least 6 months.
- Take good mosquito precautions for at least 3 weeks.

5. What if I find myself pregnant after leaving the Zika affected area?

- Keep health self-monitoring for at least two weeks
- Consult the doctor and inform the doctor of your travel history as soon as possible in case of any queries or symptoms
- Please use condoms to ensure safe sex

For any doubts, please call
the toll-free for enquiry

1992 Disease Prevention
Hotline



IBU 5 HAL YANG HARUS DIKETAHUI ! ZIKA

1. Bolehkah mengunjungi tempat wisata yang rawan virus Zika?

- Disarankan untuk sementara jangan mengunjungi daerah tersebut, karena setelah penularan, mungkin dapat menyebabkan pengecilan kepala pada janin.

2. Jika tertular virus Zika dapatkah memengaruhi janin?

- Penularan vertikal dari ibu ke bayi dapat menyebabkan pengecilan kepala maupun kematian.

3. Apa saja cara pencegahan terhadap virus Zika?

- Hindari gigitan nyamuk vektor
- Pakai baju lengan panjang dan celana panjang yang berwarna terang
- Gunakan cairan anti nyamuk yang mengandung bahan DEET
- Pilih tempat tinggal yang memiliki tirai jendela dan pintu atau pendingin ruangan
- Silahkan mengenakan kondom melakukan hubungan seksual yang aman

4. Anda atau pasangan seks Anda baru pulang dari daerah rawan virus Zika, apa yang harus diperhatikan?

- Sebaiknya berinisiatif melakukan pemantauan kesehatan setidaknya selama dua minggu berturut-turut
- Sebaiknya melakukan tindakan pencegahan nyamuk selama tiga minggu berturut-turut
- Jika ada keraguan atau gejala, secepatnya berobat dan memberitahu dokter mengenai sejarah perjalanan
- Lakukan hubungan seksual yang aman

5. Apa yang dilakukan jika khawatir bayi Anda mikrosefali?

- 1 Berobat (Diagnosa dokter)
 - 2 Konsultasi (Hotline pencegahan penyakit 1922 gratis)
 - 3 Lapor (Badan Kesehatan atau Badan Pengendalian Penyakit)
 - 4 Pemeriksaan (Tes darah untuk memastikan apakah terinfeksi)
 - 5 USG pada janin (Pemeriksaan pengecilan kepala atau kalsifikasi intrakranial)
- Periksa secara rutin (Lakukan pemeriksaan USG berdasarkan petunjuk dokter setiap tiga sampai empat minggu)

【印尼文】





ต้องทราบ เกี่ยวกับ!



5 ประการ

1. จะเดินทางไปท่องเที่ยวยังเขตที่มีการระบาดของ ไวรัสซิกาได้ไหม

- ✦ ขอแนะนำให้เลื่อนการเดินทางไปเขตระบาดของโรค
เนื่องจากการติดเชื้ออาจทำให้ทารกในครรภ์มีศีรษะผิดปกติ

2. หากติดเชื้อไวรัสซิกาจะมีผลกระทบต่อทารกใน ครรภ์หรือไม่

- ✦ การติดเชื้อจากมารดาสู่ทารกในครรภ์ อาจทำให้
ทารกในครรภ์มีอาการศีรษะผิดปกติหรือเสียชีวิตได้

3. การป้องกันไวรัสซิกามีวิธีใดบ้าง

- ✦ หลีกเลี่ยงมิให้ถูกยุงกัด
- ✦ สวมใส่เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาวสีอ่อน
- ✦ ใช้ยาฆ่ายุงที่มีส่วนผสมของ DEET
- ✦ เลือกที่พักที่มีมุ้งลวดหรือมีเครื่องปรับอากาศ
- ✦ เลือกที่พักที่มีมุ้งลวดหรือมีเครื่องปรับอากาศ

4. เมื่อตนเองหรือคู่รักกลับจากเขตระบาดของไวรัสซิกา ควรระวังเรื่องใดบ้าง

- ✦ ควรสังเกตอาการด้วยตนเองเป็นเวลาอย่างน้อย
2 สัปดาห์
- ✦ ควรป้องกันมิให้ยุงกัดเป็นเวลาอย่างน้อย 3 สัปดาห์
- ✦ หากมีข้อสงสัยหรืออาการใดๆ ควรปรึกษา
และเล่าประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบโดยเร็ว
- ✦ มีเพศสัมพันธ์ด้วยความปลอดภัย

5. ควรทำอะไร หากวิตกว่าทารกในครรภ์จะมีอาการศีรษะผิดปกติ

1. ปรึกษาแพทย์ (ให้แพทย์วินิจฉัยโรค)
2. ปรึกษา (สายด่วนฟรีป้องกันโรค1922)
3. รายงาน (กองอนามัยหรือกรมป้องกันโรค)
4. ตรวจโลหิต (ตรวจโลหิตเพื่อความแน่ใจว่าติดเชื้อหรือไม่)
5. อัลตราซาวด์ทารกในครรภ์ (ตรวจลักษณะของสมองซีรีเบลลัม
หรือสมองน้อยหรือการจับตัวของแคลเซียมกระดูกศีรษะ)
6. ติดตามอาการเป็นประจำ (ติดตามอาการโดยอัลตราซาวด์ทุก
3-4 สัปดาห์หรือตามคำสั่งแพทย์)

【泰文】





5 ĐIỀU

CẦN BIẾT!



1. Có thể đi du lịch đến các khu vực lưu hành virus Zika không?

- ❖ Kiến nghị tạm hoãn đi đến khu vực lưu hành virus, vì nếu bị lây nhiễm thì có thể dẫn đến dị tật đầu nhỏ cho thai nhi.

2. Nếu bị nhiễm virus Zika thì có ảnh hưởng gì đến thai nhi không?

- ❖ Lây truyền dọc từ mẹ sang con có thể dẫn đến thai nhi bị dị tật đầu nhỏ hoặc tử vong.

3. Có những phương pháp nào để phòng chống virus Zika?

- ❖ Tránh bị muỗi truyền bệnh đốt
- ❖ Mặc quần áo dài nhạt màu
- ❖ Sử dụng thuốc chống muỗi có chứa DEET
- ❖ Lựa chọn ở nơi có cửa (sổ) lưới hoặc có lắp thiết bị điều hòa
- ❖ Hãy sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục

4. Sau khi bản thân hoặc bạn tình rời khỏi khu vực lưu hành virus Zika, cần chú ý những gì?

- ❖ Cần tiếp tục theo dõi sức khỏe bản thân ít nhất 2 tuần
- ❖ Cần làm tốt các biện pháp chống muỗi ít nhất 3 tuần
- ❖ Nếu có bất cứ thắc mắc hay triệu chứng gì, cần nhanh chóng đi khám bệnh và nói rõ cho bác sỹ biết mình đã đi du lịch ở đâu
- ❖ Hãy quan hệ tình dục an toàn

5. Nếu lo lắng thai nhi bị dị tật đầu nhỏ, thì phải làm thế nào?

- 1 Khám bệnh (để bác sỹ chẩn đoán)
- 2 Tư vấn (gọi đường dây miễn phí phòng dịch bệnh 1922)
- 3 Thông báo (cho Cục Y tế hoặc Sở quản lý dịch bệnh)
- 4 Xét nghiệm (lấy máu xét nghiệm xem có bị nhiễm bệnh không)
- 5 Siêu âm thai (kiểm tra dị tật đầu nhỏ hoặc vôi hóa nội sọ)
- 6 Theo dõi định kỳ (siêu âm theo dõi thai mỗi 3-4 tuần hoặc theo chỉ định của bác sỹ)

【越南文】





5

Must-Know about



1. Can I travel to Zika-affected areas?

- It is recommended that trips to the affected areas should be postponed because Zika virus infection during pregnancy may cause microcephaly of fetus.

2. What effect does Zika virus have on fetus?

- Mother-to-infant transmission may cause microcephaly or death.

3. What precautions can be taken against Zika virus?

- Avoid mosquito bites.
- Wear light-colored, long-sleeved shirts and pants.
- Use mosquito repellents with DEET.
- Choose screened or air-conditioned accommodation.
- Practice safe sex by using condoms.

4. What measures should be taken after my sex partner or I leave the Zika-affected area?

- Monitor health for at least 2 weeks.
- Take measures against mosquito bites for at least 3 weeks.
- Consult a doctor and inform the doctor of your travel history immediately after symptoms develop.
- Practice safe sex by using condoms.

5. If I am worried that the baby might suffer from microcephaly, what should I do?

- See a doctor (medical diagnosis).
- Make an enquiry (toll-free 1922 Communicable Disease Reporting and Consultation Hotline).
- Report to the competent authority (Department of Health or Centers for Disease Control).
- Get Tested (to determine infection).
- Get a fetal ultrasound (to check for microcephaly or intracranial calcification).
- Regular follow-up (to keep track of the fetal development through fetal ultrasound every 3-4 weeks or as per doctor's instructions).

【英文】

