

安安告訴你

易讀版

如何成為防疫小幫手



屏東縣政府
109年4月製

安安告訴你 如何成爲防疫小幫手

易讀版 目錄

- 台灣發生了什麼事? 1
- 什麼是新冠肺炎 COVID-19 2
- 我們怎樣保護自己和家人 5
 - 1. 要常常洗手 6
 - 2. 出門要戴口罩 8
 - 3. 不要摸臉 10
 - 4. 少去人多的地方 11
 - 5. 回家要做的3件事 12
- 安安小學堂 13
- 政府的提醒 15
- 附錄—易讀介紹 18





台灣發生了什麼事？



最近

我發現好多人都戴著口罩出門



家人和老師也告訴我

出門要戴口罩、要勤洗手

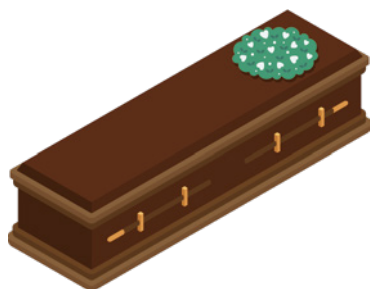


原來

今年中國武漢好多人生病

生病的人坐飛機到處旅行

全世界開始都得了一樣的病



這個病叫做新冠肺炎 **COVID-19**

像感冒讓人不舒服

還會讓人死掉



什麼是新冠肺炎 COVID-19



新冠肺炎 COVID-19
是從中國武漢開始傳染
它會讓人生病



最容易得到這個病是
跟人靠太近講話被口水噴到



或是摸到病人的細菌



病毒會讓自己生病、吃藥

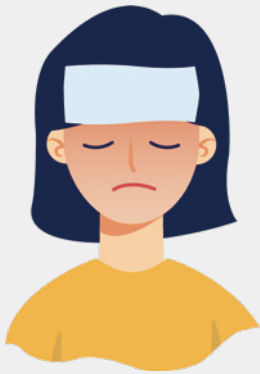


也會讓年紀大或年紀小
身體不好的家人生病



家人要照顧自己沒有辦法工作賺錢
也會生病

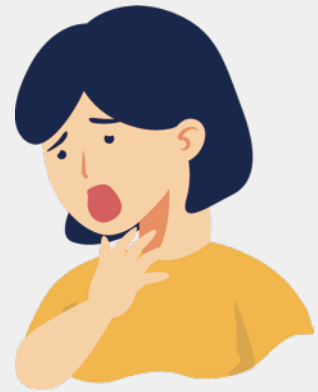
生病的狀況



發燒38度以上



咳嗽



會喘氣呼吸困難



吃東西沒味道、也聞不到味道



拉肚子



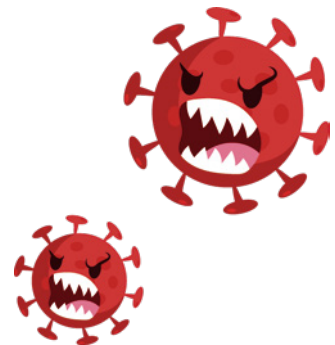
這些狀況
有些人會有
有些人會沒有



我們怎樣保護自己和家人？

我應該做的事：

1. 要常常洗手
2. 出門要戴口罩
3. 不要摸臉
4. 少去人多的地方
5. 回家要做的3件事



1. 要常常洗手



什麼時候要洗手？

我上廁所前，要洗手

我上廁所後，要洗手



我吃東西前，要洗手

我吃東西後，要洗手



我看醫生前，要洗手

我看醫生後，要洗手

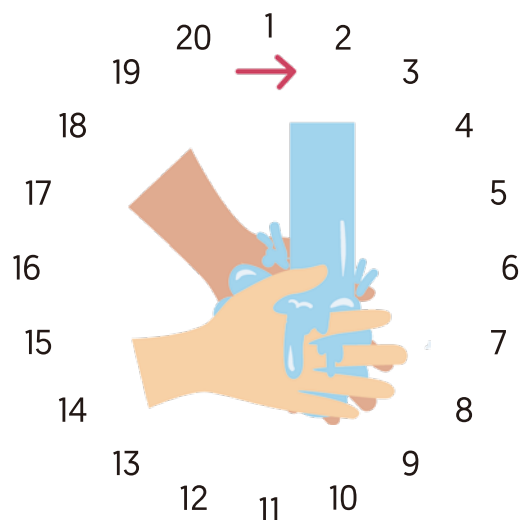


我打噴嚏或咳嗽後，要洗手

洗手時要注意



1 洗手記得要用肥皂或洗手乳



2 每次洗手要從1數到20



3 洗手心、手背、手腕



找不到或沒有肥皂洗手時
就要用酒精噴手

2. 出門要戴口罩



出門就要戴口罩
有很多人的地方一定要戴

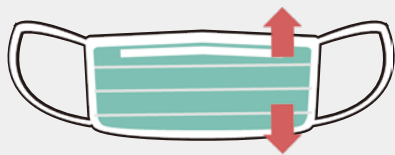


像是在火車站



或是在公園

穿脫口罩的步驟



1 拉開口罩



2 鐵絲橫條向外面
有顏色的戴在外面



3 把橫條捏一個尖尖的角



4 尖角貼在鼻子上



5 口罩兩個圓圓的線掛在耳朵



去醫院後要把口罩丟掉

3. 不要摸臉



手沒有洗乾淨之前
不要揉眼睛



手沒有洗乾淨之前
不要挖鼻子



手沒有洗乾淨之前
不要摸嘴巴



手沒有洗乾淨之前
不要摸臉

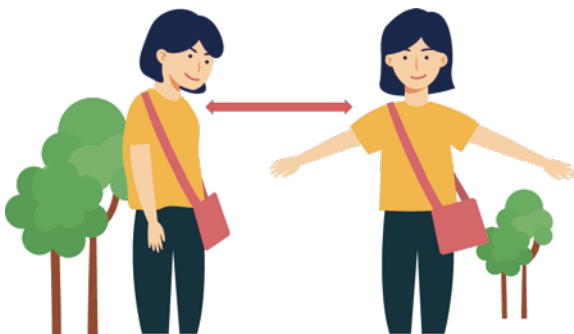


打噴嚏或咳嗽時
要用手肘遮住

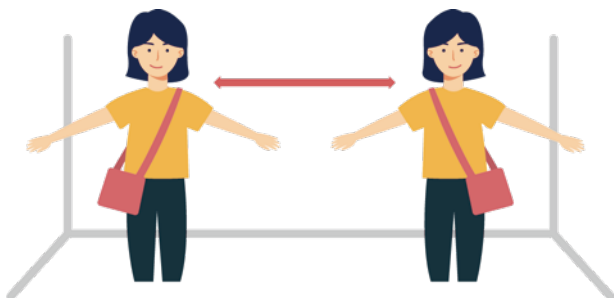
4. 少去人多的地方



- 1** 如果要去人多的地方要注意
要戴口罩



- 2** 如果沒有口罩
要和別人保持距離不可以靠近
室外要保持**1**個人手臂張開的距離



室內要保持**2**個人手臂張開的距離



- 3** 坐公車及火車時
要一直戴著口罩

5. 回家要做的3件事



回到家後



1 要馬上洗手



2 脫口罩



3 換衣服



安安小學堂 1



對的打○，錯的打×

1

蓋住口鼻



2

露出鼻子



3

露出鼻子、嘴巴



4

戴在頭上





安安小學堂 2



我從醫院出來
要把口罩丟在哪裡呢？
對的打○，錯的打×

1 丟在車內椅子上



2 丟在垃圾桶



3 丟在馬路上





政府的提醒



如果有這些狀況：

- 發燒超過38度
- 咳嗽
- 會喘氣呼吸困難
- 吃東西沒味道、也聞不出味道
- 拉肚子



政府說
有這些狀況
要記得去醫院檢查



去醫院檢查時
要告訴醫生這一個月去哪裡玩



如果有接觸到
新冠肺炎**COVID-19** 的人
政府會要我居家隔離*



居家隔離*就是
待在家中
自己一個人住在房間裡
14天不能出門



吃飯會有人幫忙送到家裡
每天有人打電話關心我的身體狀況



如果我不舒服時
要記得打政府的電話1922



我希望病毒趕快消失
大家都能平平安安

看完這本內容

我會做的事情

- ☐ 1. 我知道回家要先做的三件事
- ☐ 2. 我知道出去人多的地方，要保持安全距離
- ☐ 3. 我知道如何戴好口罩
- ☐ 4. 我知道什麼時候要洗手
- ☐ 5. 我會提醒我的朋友，要記得戴口罩

易 讀

Easy to read

「易讀」是將複雜的資訊、艱澀難懂的文字，轉換成容易閱讀、便於理解的內容呈現出來，便利許多心智障礙者、長者、兒童、外籍人士等能獲取資訊。

「國際身心障礙者權利公約」(CRPD)第21條提到「身心障礙者應該有意見表達的自由及獲得資訊的機會」，所以用適合各種類別的身心障礙者容易理解的方式是重要的。

參酌歐盟訂立易讀指南，提醒各國政府或公私營單位如何開發、編易讀資訊，歐洲許多國家把難懂的法令及文件，改成易讀版本，讓人人都能獲得了解資訊的權利。

以發生在武漢的新冠肺炎COVID-19為例，許多國家都根據自身的情況，將這次疫情的提醒，製作易讀版，讓需要的人都可以直接下載閱讀。

易讀的製作，特別強調要與心智障礙者共同合作產出，從所需的資訊到產出的文本需要經過心智障礙者品管，如此更符合使用者的需求。

此次產出的「防疫易讀手冊」，讓心智障礙者身為台灣公民的一份子，透過資訊的平等，可以更主動參與及理解更多台灣發生的事情，讓心智障礙者能做好自身的防護及保護他人，成為防疫的好幫手。



謝謝你貢獻生命最後的時光
留下 美麗的印記

給 柏昌 1996.7~2020.4

安安告訴你 如何成為防疫小幫手(易讀易懂手冊)

發行機關：屏東縣政府

發行人：潘孟安

電話：08-7320415分機5446

傳真：08-7321739

地址：900219 屏東縣屏東市自由路527號

主編：劉美淑

編輯群：徐紫雲、林聖峯、郭洛伶、葉儀婷

顧問：財團法人愛盲基金會李英琪主任

審稿：戈柏昌、傅淑敏、鍾晉華

插圖及整體設計：林廷珊 (漂飄視覺設計工作室)

發行印製：109年4月

ISBN 978-986-5426-34-7

GPN 1010900629

著作權資訊：本書著作權人為屏東縣政府所有，著作權人對本書保有一切權利，如欲重製、改寫、編輯本書全部或部分內容者，須先經過著作權人之同意或授權。

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More information at www.easy-to-read.eu.



社會處下載區



疾管署



屏東縣政府



ISBN 978-986-5426-34-7

GPN 1010900629

屏東縣政府