

主題：

1. 臨場健康服務簡介
2. 三高:血壓、血糖、血脂控制
3. 職場如何因應新型冠狀病毒疫情

聖馬爾定醫院 家庭醫學科
莊政達醫師 (109/02/25)

1. 臨場健康服務簡介



法源依據:職業安全衛生法

102/7

職業安全衛生
法修法通過



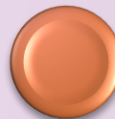
103/7

相關子法修訂與
公告施行



104/1

公告施行及
辦理宣導



105-106

宣導與稽查

勞工健康保護規則

- 勞工人數**300**人以上及從事特別危害健康作業之勞工總人數在**100**人以上事業單位，應僱用或特約醫護人員辦理健康管理、職業病預防等勞工健康保護事項，為擴大保障工作者的身心健康，該規則前已修正自**107**年**7**月**1**日開始，擴大適用至勞工人數在**200**至**299**人的事業單位，並採特約醫護人員之方式辦理
- **100**人至**199**人者，自**109**年**1**月**1**日施行
- **50**人至**99**人者，自**111**年**1**月**1**日施行
 - 經通知限期改善，屆期未改善，處新台幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰

臨場服務要做什麼？法規：

• 勞工健康保護規則第10條

雇主應使醫護人員及勞工健康服務相關人員臨場服務辦理下列事項：

- 一、勞工體格（健康）檢查結果之分析與評估、健康管理及資料保存。
- 二、協助雇主選配勞工從事適當之工作。
- 三、辦理健康檢查結果異常者之追蹤管理及健康指導。
- 四、辦理未滿十八歲勞工、有母性健康危害之虞之勞工、職業傷病勞工與職業健康相關高風險勞工之評估及個案管理。
- 五、職業衛生或職業健康之相關研究報告及傷害、疾病紀錄之保存。
- 六、勞工之健康教育、衛生指導、身心健康保護、健康促進等措施之策劃及實施。
- 七、工作相關傷病之預防、健康諮詢與急救及緊急處置。
- 八、定期向雇主報告及勞工健康服務之建議。
- 九、其他經中央主管機關指定公告者。

臨場服務要做什麼？預防勝於治療

- 解決與醫療、健康相關，但在醫院不易處理的問題：
- 現場風險危害辨識、評估與建議
 - 危害種類: 物理、化學、生物、人因、心理
 - 特別危害健康作業:
 - 高溫、噪音、輻射、氣壓、鉛、四乙基鉛、粉塵、特定有機溶劑與化學物質、黃磷、聯吡啶或巴拉刈
- 員工體格與健康檢查結果分析、評估與分級管理
 - 四大計畫: 過勞預防、母性保護、人因危害、職場不法侵害
- 復工與配工
- 健康促進活動

誰有資格執行臨場服務?

- 職業醫學科專科醫師
- 受過從事勞工健康服務醫師訓練合格的醫師

- 職業醫學專科才能做：
 - 職業傷病診斷
 - 勞工體格/健康檢查級數判定
 - 勞動能力減損評估

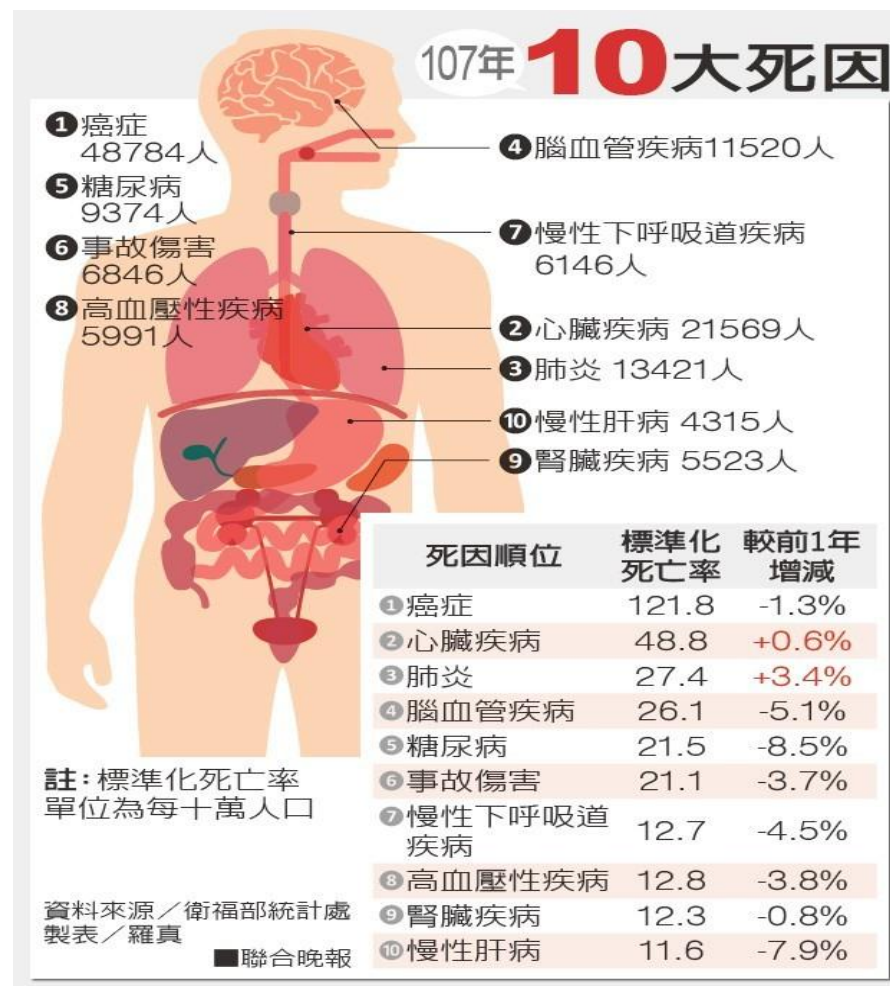
2. 三高:血壓、血糖、血脂控制



控制三高的重要性

- 十大死因的主要推手
- 盛行率高，患病者多
- 無症狀仍造成身體損傷
- 併發症嚴重，易造成死亡或殘留後遺症

- 有良好的定期篩檢方式，在無症狀時即診斷疾病
- 早期發現容易控制，用藥量少



高血壓的診斷

- 正確量血壓
 - 測量前休息5分鐘以上，心情放鬆，坐於有靠背的椅子上，雙腳著地，脫掉厚重衣物，測量手需有穩定支撐，壓脈帶高度與心臟同高
 - 兩手測量取較高側
 - 同一手間隔1分鐘再測量取平均
 - 建議測量與紀錄起床與睡前血壓



高血壓的診斷

	收縮壓	舒張壓
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120~139	80~89
高血壓	≥140	≥90

高血壓的治療

- 非藥物治療(S-ABCDE)
 - ◻ 限鹽: 每日少於6克食鹽(1茶匙，2400毫克鈉)
 - ◻ 限酒: 男性每日小於30克(2瓶啤酒)，女性20克
 - ◻ 減重: BMI控制18.5~24
 - ◻ 戒菸
 - ◻ 得舒飲食(DASH)
 - ◻ 運動
 - 中等強度有氧運動
 - 每次30分鐘，每週5次
- 口服藥物
 - ◻ 降10/5mmHg規則



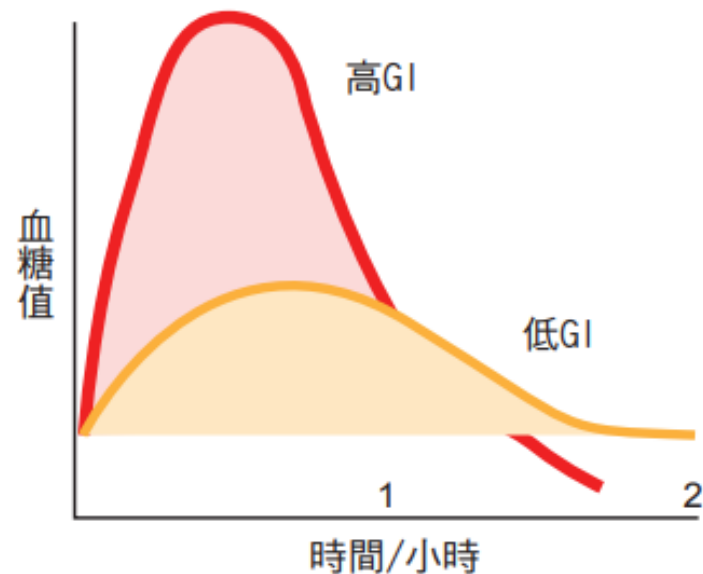
糖尿病的診斷

血糖	正常	糖尿病前期	糖尿病
<u>空腹8小時</u>	70~100	100~125 空腹血糖異常	≥ 126
<u>飯後2小時</u>	80~140	140~199 葡萄糖耐受不良	≥ 200

- 糖化血色素 (反映三個月內平均血糖值)
 - 糖尿病前期 5.7%~6.5%
 - 糖尿病 **$\geq 6.5\%$**

糖尿病的治療

- 飲食運動控制
 - 低升糖飲食，減少精緻醣類攝取
 - 避免飲酒
 - 規律中等強度有氧運動，每次30分鐘，每週5次
- 藥物治療
 - 口服藥
 - 針劑
 - 胰島素
 - 類升糖素胜肽-1受體促效劑(GLP1)



☆各種食物之 GI 值 (Glycemic Index) 與熱量 (Kcal)/ 每100公克

	食物名	GI 值	熱量	食物名	GI 值	熱量	食物名	GI 值	熱量
米飯雜糧	燕麥	55	380	紅豆飯	77	189	糙米	56	350
	白米	84	356	白米稀飯	57	71	麥片	65	340
麵包	培果	75	157	全麥麵包	50	240	吐司	91	264
	牛角	68	448	黑麥麵包	58	264	法國麵包	93	279
麵類	麵線	68	356	蕎麥麵	59	274	全麥麵	50	378
	烏龍麵	80	270	中華麵	61	281	義大利麵	65	378
粉類	麵包粉	70	373	全麥麵粉	45	328	低筋麵粉	60	368
	太白粉	65	330						
肉魚類	豬肉	45	263	雞肉	45	200	牛肉	46	138
	鮪魚	40	125	蝦子	40	83	牡蠣	45	60
奶蛋類	全脂奶	30	359	加糖煉乳	82	331	蛋	30	151
	低脂奶	26	46	奶油起司	33	346	原味優格	25	62
豆品	豆腐	47	77	碗豆	45	93	杏仁	25	598
蔬菜	菠菜	15	20	苦瓜	24	17	竹筍	26	26
	紅蘿蔔	80	37						
水果	鳳梨	65	51	芒果	49	64	蘋果	36	54
	草莓醬	82	262	木瓜	30	38	柳橙	31	46
點心	鬆餅	80	261	布丁	52	126	果凍	45	46
	甜甜圈	86	387	巧克力	91	557	蛋糕	81	344

高血脂的診斷

種類	標準值
總膽固醇	<200
高密度脂蛋白(HDL)	男性 ≥ 40 ，女性 ≥ 50
低密度脂蛋白(LDL)	<130
三酸甘油脂	<150

- 需配合心血管危險因子數目來評估需不需藥物治療

心血管危險因子

- 有**心血管疾病(心臟、腦)或糖尿病**
- 心血管危險因子：
 - **高血壓**
 - **年齡**(男性45歲或女性55歲以上)
 - **早發性冠心病家族史**(男性55歲或女性65歲內)
 - **高密度脂蛋白偏低**(HDL<40mg/dL)
 - **吸菸**

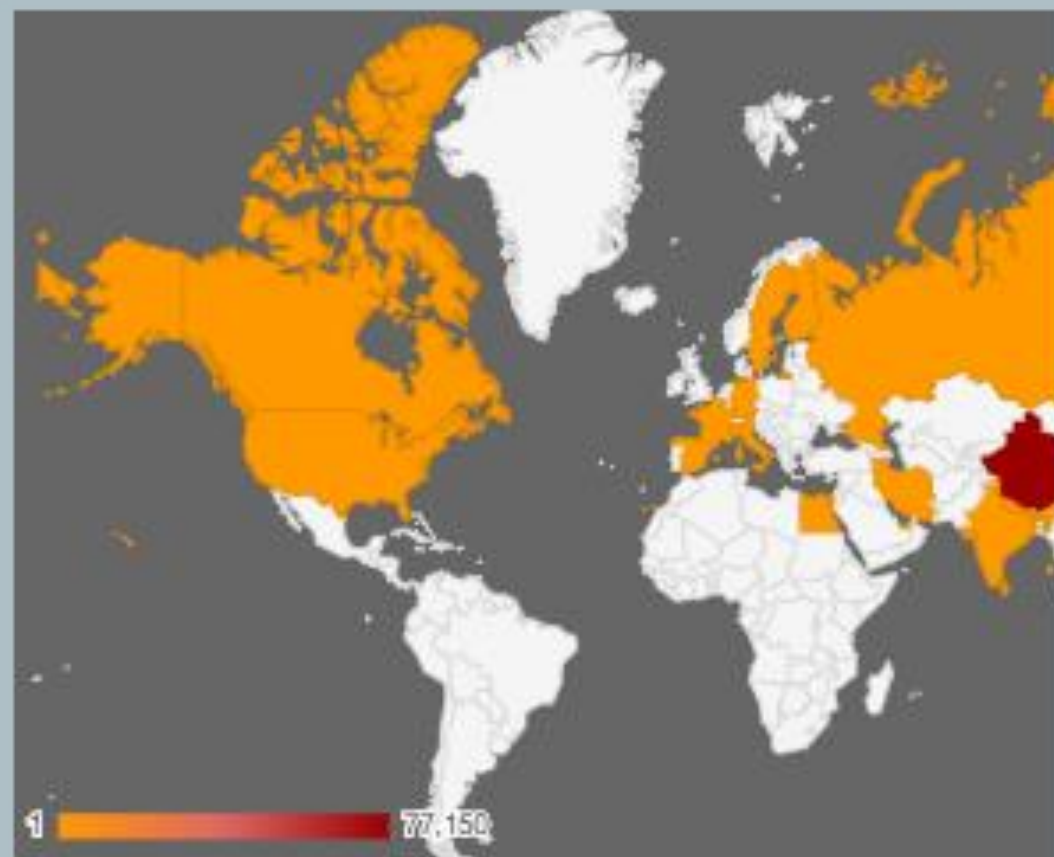
高血脂的治療

- 飲食運動控制
 - 避免攝取反式脂肪
 - 減少膽固醇攝取量
 - 減少醣類攝取量
 - 規律中等強度有氧運動，每次30分鐘，每週5次
 - 對三酸甘油脂控制效果好
 - 對膽固醇控制效果有限
- 戒酒，戒菸，減重
- 口服藥物治療

3. 職場如何因應新型冠狀病毒疫情



COVID-19 (武漢肺炎)



全球確定病例數

79288

全球死亡病例數

2618

全球致死率

3.3%

受影響國家數

32

更新時間：2020-02-24 09:10

國內總計

通報
2049

確診
28

排除
1984

初驗陰性
25

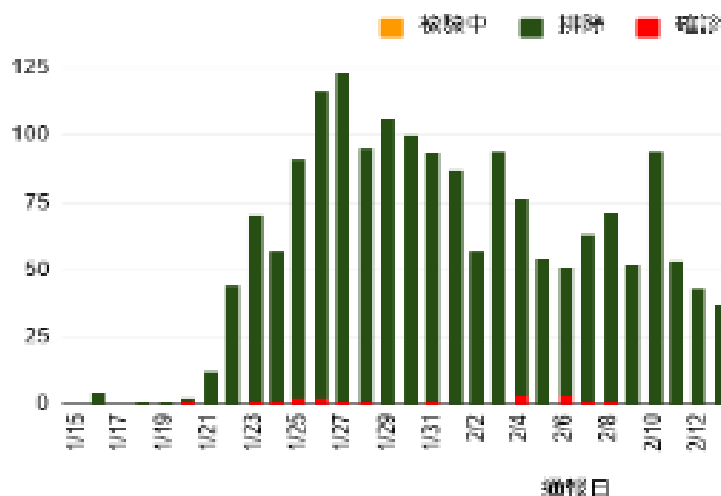
昨日新增

通報
14

確診
2

排除
49

嚴重特殊傳染性肺炎通報個案趨勢圖



更新時間：2020-02-24 07:

通報病例定義(2020/02/21)

- 發燒 ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) 或急性呼吸道感染
 - 前14日內
 - 去過或曾接觸來自 一級流行地區 有發燒或呼吸道症狀人士
 - 中國大陸湖北省、廣東省、河南省、浙江省
 - 曾經與出現症狀的極可能病例或確定病例有密切接觸，包括在 無適當防護 下提供照護、相處、或有呼吸道分泌物、體液之直接接觸。
- 肺炎
 - 前14日內，曾有 中國大陸(含港澳) 之旅遊史或居住史。
- 如果符合以上條件，請撥打1922防疫專線，依指示就醫

通報個案處置流程

- 通報
- 立即採檢與24小時後第二次採檢
 - 咽喉擦拭液，痰液，血清
- 在醫院住院隔離
 - 至症狀緩解24小時
 - 連續兩次(間隔24小時)呼吸道檢體nCoV陰性
- 接觸者名單居家隔離14日

具感染風險民眾追蹤管理機制

資料更新日期 2020/2/5

介入措施	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具中港澳旅遊史者	對象1:申請赴港澳獲准者 對象2:通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局/ 里長或里幹事	衛生主管機關
方式	居家隔離14天 主動監測1天2次	居家檢疫14天 主動監測1天1~2次	自主健康管理14天
配合事項	<ul style="list-style-type: none">● 衛生主管機關開立「居家隔離通知書」● 衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況● 隔離期間留在家中(或指定地點)不外出,亦不得出境或出國,不得搭乘大眾運輸工具。● 有症狀者由衛生主管機關安排就醫。● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施,將依傳染病防治法裁罰,必要時進行強制安置	<ul style="list-style-type: none">● 主管機關開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」,配戴口罩返家檢疫。● 里長或里幹事進行健康關懷14天,每日撥打電話詢問健康狀況並記錄「健康關懷紀錄表」。● 檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出,亦不得出境或出國,不得搭乘大眾運輸工具。● 有症狀者將送指定醫療機構採檢送驗衛生主管機關加入主動監測。● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施,將依傳染病防治法裁罰,必要時進行強制安置。	<ul style="list-style-type: none">● 自主健康管理期間應盡量避免外出,如需外出應全程配戴外科口罩;落實呼吸道衛生及咳嗽禮節每日早/晚各量體溫一次;期間如出現不適症狀,請立即撥打防疫專線1922依指示就醫。
法令依據	傳染病防治法第48條	傳染病防治法第58條	傳染病防治法第36條



國際旅遊疫情(2020/02/24)

- 第三級: 警告(Warning)
 - 中港澳
- 第二級: 警示(Alert)
 - 新加坡、日本、韓國
- 第一級: 注意(Watch)
 - 泰國、伊朗、義大利

職場健康管理建議

1. **疫區管理**：近期從**疫區出差或旅遊**返回職場之勞工，應密切留意個人健康狀況，採取必要追蹤及管理措施。
2. **篩檢管理**：建立**體溫量測**及篩檢措施，加強健康管理。
3. **置備口罩**：置備適當及足夠之**口罩**，不得禁止勞工戴用；第一線工作人員如有感染之虞，應提供專用口罩並使其確實戴用。
4. **環境衛生**：加強工作場所各**區域之清潔**，有感染之虞者應強化地板、牆壁、器具及物品等之消毒。
5. **教育訓練**：強化職場感染預防及勞工**自我防護**。

[資料來源：勞動部職業安全衛生署 1090128]

預防措施

- 呼吸道防護
 - 醫用口罩
 - 看病、陪病、探病的時候
 - 有呼吸道症狀時
 - 有慢性病者外出時
 - 儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所
- 接觸防護
 - 勤洗手
 - 環境消毒
 - 避免接觸野生動物與禽類
- 目前尚未有疫苗

口罩的正確使用時機

棉布印花口罩 或紗布口罩



僅能過濾較大顆粒，可作為保暖、避免灰頭土臉與鼻孔骯髒等用途，清洗後可重複使用。

活性炭口罩



可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵，**不具殺菌功能**，適合騎機車、噴漆作業、噴灑農藥等時機使用，一旦須費力呼吸或無法吸附異味時應更換。

醫用口罩 或外科口罩



一般醫療用，有呼吸道症狀、前往醫院等密閉不通風場所，或前往有呼吸道傳染病流行地區時佩戴，可阻擋大部分的5微米顆粒，應**每天更換**，但破損或弄髒應立即更換。

N95口罩



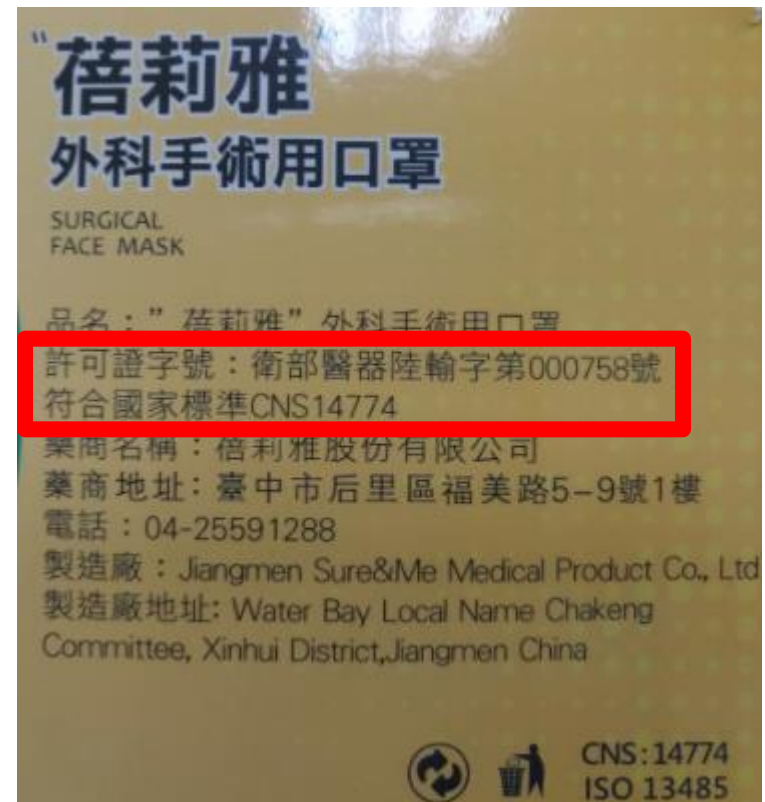
可阻擋95%以上的次微米顆粒，適合**第一線醫護人員**使用，因呼吸阻抗較高，不適合一般民衆長時間配戴，且應避免重複使用。

醫用口罩

- 認明 醫療器材許可證字號
 - 醫療器材許可證資料庫查詢
<https://info.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>
 - CNS 14774要求口罩的細菌過濾效率必須大於95%

醫療器材許可證字號樣式

衛部 (署) 醫器輸字第 000000 號
衛部 (署) 醫器陸輸字第 000000 號
衛部 (署) 醫器製字第 000000 號
衛部 (署) 醫器輸壹字第 000000 號
衛部 (署) 醫器陸輸壹字第 000000 號
衛部 (署) 醫器製壹字第 000000 號



醫用口罩結構



正確戴口罩4步驟



2020/1/27

中央流行疫情指揮中心 關心您



衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

防範中國武漢肺炎

哪些時候需要戴口罩？

1. 有發燒、咳嗽、流鼻涕等呼吸道症狀時
2. 進出醫療院所時，應全程配戴口罩
3. 出入通風不良、擁擠密閉的空間時
4. 本身有慢性疾病的人

中央流行疫情指揮中心提醒民眾：

目前我國確診個案皆為境外移入，社區尚沒有感染風險，一般健康的民眾無須隨時配戴口罩，平時養成量體溫、以肥皂或酒精性乾洗手液勤洗手、少出入人多密閉場所等好習慣，將口罩等物資留到真正需要的時候才使用，才不會造成物資的浪費。

資料更新日期 2020/1/27

接觸防護：勤洗手

- 乾洗手(70~75%酒精)，濕洗手(肥皂)

健康洗手七步驟



滋潤雙手並
取用洗手乳



1

內

雙手掌



2

外

手背



3

夾

指縫



4

弓

指背、指腹



5

大

大拇指



6

立

指尖



7

腕

手腕



清水沖洗乾淨
使用擦手紙擦乾

接觸防護：環境消毒

含氯漂白水泡製方式

- 市售含氯漂白水 (以次氯酸鈉濃度為5%，即 50,000 ppm計算)
 - ✓ 配製一般環境或常用物品消毒所需之500 ppm消毒水，需將漂白水進行100倍稀釋
 - ✓ 配製分泌物、嘔吐物或排泄物污染之物品或表面消毒所需之1,000 ppm消毒水，需將漂白水進行50倍稀釋

使用時機	漂白水	清水	稀釋後濃度
	 1瓢：約20 c.c.	 1瓶：約1,250 c.c.	
一般環境或常用物品消毒	免洗湯匙 5 瓢 (100 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	500 ppm
分泌物、嘔吐物或排泄物污染之物品或表面消毒	免洗湯匙 10 瓢 (200 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	1,000 ppm

使用含氯漂白水的注意事項

- ✓有機物質會降低漂白水效果，在消毒之前該先將待消物品表面的有機物清除乾淨。如有需要，應先使用清潔劑並用水充分清洗後，才用漂白水消毒。
- ✓漂白水會腐蝕金屬及破壞油漆表面。
- ✓避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須以清水沖洗至少15分鐘及看醫生。
- ✓當漂白水和其他酸性清潔劑(如一些潔廁劑)混合時，會產生有毒氣體，可能造成傷害或死亡。未稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置於陰涼及兒童碰不到的地方。
- ✓次氯酸鈉會漸漸分解，因此不要過量儲存，以免影響殺菌功能。使用稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，而未使用的部分在24小時之後應丟棄。

資料來源：衛生署疾病管制局：消毒劑的使用。

感謝聆聽！