

防疫



生活

# 疫情仍持續 盤點秋冬四大防疫措施

COVID-19引起全球大流行已步入第三年，多項邊境與防疫措施逐步鬆綁，不禁想問COVID-19大流行過去了嗎？

哈佛醫學院醫學博士Robert H. Shmerling指出，多數科學家都知道病毒演化會與人類共存，最終疫情大流行將轉成地方病，感染仍然存在於一個地區或人口中，但行為是可預測且病例和死亡數不再激增。

但隨著各國鬆綁措施逐漸開放，雖然確診、死亡數仍在發生，人們卻有「COVID-19已經結束了」的錯覺，更容易忽略基本防疫措施。

## 盤點秋冬四大防疫措施

- **及時了解疫苗接種情況**：包含了解最新接種政策、評估自身疫苗接種進度與自身健康。
- **避免室內活動**：秋冬天氣寒冷，民眾傾向往室內移動，將人多擁擠室內活動改為室外活動較佳。
- **確診請自我隔離**：如果有COVID-19症狀未篩檢或已經快篩陽性民眾請自我隔離。
- **高風險環境請戴口罩**：如擁擠室內環境、搭乘交通工具維持配戴口罩。

### 專家提醒

面對秋冬季節，當前最重要防疫措施是避免持續性之感染、避免增加死亡數，因此仍要維持上列預防措施。

