

# 輪椅族防疫 須知指南

大家都知道戴口罩、勤洗手是預防新冠肺炎(COVID-19)最基本也最重要的防疫措施，但輪椅族出門在外，找尋適用的洗手台空間並不像一般人方便。那麼對輪椅族及照護者來說，需要注意哪些事才能正確防疫呢？



# 索引

我們有一些秘訣想分享：

- 1 輪椅族自我防護觀念
- 2 一般人需協助輪椅族防疫事項
- 3 行動輔具清潔篇
- 4 工作 / 學校場所篇
- 5 外出 / 旅遊篇
- 6 輪椅居家運動篇



## PREVENTION

# 輪椅族自我防護觀念

預防新冠肺炎(COVID-19)，大家都知道戴口罩、勤洗手是最基本也最重要的防疫措施，但是輪椅族出門在外，乘坐著輪椅，找尋適用的洗手台空間並不像一般人方便，更別說隨時用肥皂洗手了。那麼對於輪椅族來說，有沒有什麼方式可以維持手部清潔？照護者又應該注意什麼事情，才能正確防疫呢？我們有幾個秘訣要分享：

### Tip 1

## 隨身攜帶酒精、清潔手部與輪椅重要零件

75%稀釋酒精，是輪椅族最方便的防疫攜帶用品了！我們建議您將酒精分裝為小瓶隨身攜帶，不方便洗手時，就可以用酒精先消毒雙手常觸碰到的輪椅部位(例如：扶手、控制器搖桿、手扶圈等等...)。然後，再用酒精噴灑手部。

也有輪椅使用者分享，做生意的時候，經常需要碰到鈔票銅板，那就更要常消毒了。也有不少人會攜帶乾洗液，或含酒精性的濕紙巾，只要是可達到消毒的清潔液，都能夠解決出門在外，找不到無障礙廁所洗手的困擾。



## Tip 2

### 戴手套

有許多輪椅族，在推行輪椅時喜歡戴手套推行，這也是一個防疫方式。但大家多半都是帶棉質手套，防疫期間，建議每天更換並用肥皂水清洗，避免病毒殘留孳生，如果要進出比較高風險的場所，像是醫院，我們就建議你使用一次性手套(例如：乳膠手套、pvc手套)。



## Tip 3

### 營養充足、正常作息

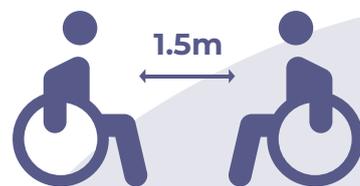


多數輪椅族的身體狀況、代謝循環比一般人還要弱，除了防範新冠肺炎(COVID-19)之外，其實流感、感冒都是平時就要預防的，在這防疫的期間，更要維持正常作息、吃得健康，保持適當的輪上保健運動，注意保暖，讓自己有健康的身體與好的體力來抗疫。也盡量避免外食或共食，引起病菌的交互感染。

## Tip 4

### 保持社交距離、避免人群

防疫指揮中心建議，個人與他人要保持室內1.5公尺以上、室外1公尺以上之社交距離。但人群多的時候，輪椅族因為高度的關係，很容易被人圍住，我們更要懂得保護自己。防疫期間，除了避免到人潮過多的地方，更可以透過視訊聯絡感情、提醒與關心朋友，盡量不要外出。





#### Tip 5

### 請照護者做好本身的個人清潔

部分輪椅族是需要有照護者協助的，照護者本身的個人衛生與清潔，也得根據防疫指揮中心的規範先做好，在協助輪椅族之前，保護自己也保護他人。

#### Tip 6

### 輪椅定期清潔

輪椅使用一段時間，一些不常清潔的地方容易藏汙納垢，例如：座墊、背墊，這些一般病菌雖然不比新冠病毒強烈，但長期接觸下，也都會影響到輪椅家庭的免疫力。



所以，防疫期間要比一般時間更注意輪椅的清潔，讓病毒無處躲藏！不論是自己清洗，或是回原廠做高規格的消毒都可以，總之就是要保持身體接觸面的衛生，維持好自己的免疫力。

## 一般人需協助輪椅族防疫事項

平常在路上、捷運站，看到輪椅族上斜坡推不動時，熱心的路人總會想要主動幫忙，然而在這防疫期間，有些細節如果更注意，就可以讓大家在協助時，一起做防疫，保護自己，也保護輪椅族喔！

### Tip 1

#### 交談時務必戴上口罩

輪椅族在輪椅上時，他們的高度比一般直立人矮了約三分之一，輪椅使用者都是仰頭45度角與直立人說話，但對話過程中、時常出現尷尬的狀況，就是飛沫的經由這45度的最萌高低差，來到了輪椅使用者的臉上，預防飛沫傳染是防疫的重要一環，所以建議大家在跟輪椅使用者交談時，務必戴上口罩，或坐/蹲下與使用者視線平等，並保持社交距離，更是一個尊重對方的方式。





### Tip 2

## 避免將細菌留在輪椅上

輪椅族一天乘坐輪椅的時間很長，輪椅的任何一個位置如同他們的身體一樣，雖然身體有了皮膚保護，能避免細菌的入侵，但輪椅卻是直接曝露在細菌病毒中，一旦輪椅族的雙手接觸到受感染的輪椅表面，再碰觸臉頰，就有可能成為防疫破口。

所以，防疫期間，建議直立人在與輪椅族交談時，減少觸碰輪椅，尤其是後方的推手管，和扶手處，有時大家聊得忘我，可能會把手就放在輪椅的扶手上，請盡量避免，當然也是確保雙方的安全。



### Tip 3

## 照護者做好本身的個人清潔

相信每個照護者都有相當豐富的照護經驗，但在防疫期間，多一分的清潔確認步驟與用心，例如照護時戴手套，保護自己也是保護別人，輪椅族的身體狀況更需要您的細心的照料。



# 3

CLEAN

## 行動輔具清潔篇

### - 電動輪椅控制器

1. 用酒精擦拭握把套表面，但請勿把握把套頻繁拔除卸下，避免搖桿與握把套的緊密間距摩擦耗損。
2. 用酒精擦拭防塵套。防塵套的造型就像米其林寶寶一樣，一層一層，有時會藏污納垢，須細心擦拭，並定期用清水擦拭、晾乾。這邊特別提醒，如果看到防塵套裡面有水珠(通常是下雨過後)，一定要一層一層將防塵套擦乾，讓控制器裡的電子件可以通風，確保乾燥，不然控制器會容易損壞。
3. 用刷子將控制器面板上的灰塵或小細物清掉，別讓小細物卡住控制器操作功能按鈕，貼心提醒，面板清潔時須將動作放輕，避免破壞面板功能。
4. 定期用清水清潔表面比較髒汙的地方。但因為控制器為電子零件，切勿把整個控制器拆下來浸水，清潔時將棉布沾清水擰乾擦拭控制器表面、再用乾布將擦濕的地方立即擦乾。
5. 每天外出回家時，使用75%酒精，大面積噴灑表面後，立刻用乾布輕擦控制器面板與握把處，(貼心提醒：控制器面板請勿用力擦拭)



觀看影片



# 行動輔具清潔篇

## - 扶手墊、握把

接續著上一篇「清潔電動控制器小技巧」，肺炎特輯今天要談的是最重要的「扶手、握把清潔」。在新冠病毒疫情蔓延的當下，每天都要謹記勤洗手、不要碰臉頰。但如果雙手最容易接觸到病毒，那麼輪椅的扶手、和握把，就是雙手最容易接觸到髒汙的地方啊！不管是照顧長照中老人、或是復健中的身障者，照顧者只要一推行輪椅，就會碰到握把；只要一協助乘坐者，就會碰到扶手墊，這種高度接觸的地方，一定要保持清潔，才能保護我們照護者，免於受到病毒的威脅。

在疫情期間，我們建議你，每天執行下面三步驟，確保安全：

1. 輪椅推行握把和煞車握把，每天可以用75%酒精擦拭，可用舊牙刷將握把套的灰塵清潔乾淨，避免藏汙納垢。
2. 由皮革加上泡棉的扶手墊，平常只須用清水擦拭後，切記須用乾布擦乾，保持乾燥。
3. 防疫期間可加強使用酒精擦拭，尤其在使用者常握扶手的前端與下緣處，加強殺菌。



觀看影片



# 行動輔具清潔篇

## - 座墊

### • 穿管式座墊

1. 這種座墊，最容易拆除，只要先將座墊管前方兩側螺絲鬆開取下。
2. 座墊與白色塑膠管抽出，塑膠管清水擦拭乾淨。
3. 座墊布料進行清洗，請使用軟性清潔劑，需手動洗滌，勿使用洗衣機攪動，避免破壞椅墊材質，維持通氣性避免異味產生，至多將座墊放入洗衣袋脫水，放置通風處陰乾，避免陽光直射。
4. 座墊要裝回前，先用刷子或吸塵器將座墊管溝槽的灰塵清潔乾淨。
5. 建議每個禮拜用吸塵器將灰塵或小棉屑清理乾淨，座墊則每個月清洗一次



### • 壓條式座墊

1. 用大的十字螺絲起子將兩側座墊管上方螺絲鬆開，取下座下墊。
2. 兩側壓條與螺絲取出、清水擦拭乾淨曬乾，螺絲如果生鏽，請進行清鏽動作，或更換新的螺絲，避免卡鏽嚴重，導致之後無法裝卸。
3. 座墊布料進行清洗，請使用軟性清潔劑，需手動洗滌，勿使用洗衣機攪動，避免破壞椅墊材質，維持通氣性避免異味產生，至多將座墊放入洗衣袋脫水，放置通風處陰乾，避免陽光直射。
4. 座墊要裝回前，先將座墊管擦拭乾淨。
5. 建議每個禮拜用吸塵器將灰塵或小棉屑清理乾淨，座墊則每個月清洗一次



清潔小撇步 將座墊管上方的螺絲拆下，取下座墊



觀看影片



## • 可調整式魔鬼氈座墊

1. 調整式座背墊有黏扣帶(魔鬼氈)，分成勾面與毛面，洗滌前，可先清理毛屑。
2. 兩側壓條與螺絲取出、清水擦拭乾淨曬乾，螺絲如果生鏽，請更換新的螺絲，避免之後卡鏽嚴重，導致之後無法裝卸。
3. 洗滌時，請先將黏扣帶互黏再下水清洗，避免纏上毛屑而影響黏性。可用軟性清潔劑進行清洗，需手動洗滌，勿使用洗衣機攪動清洗，避免破壞整體材質，如需脫水請放置洗衣袋內進行，放置通風處陰乾即可。
4. 黏扣帶平日保養可將勾面以鋼刷將卡著的線頭、毛圈、灰塵等髒污清除，毛面如有嚴重脫毛狀況，建議重新縫上一塊新的毛面來更換為佳
5. 整體座背墊建議每個月清洗一次



## • 皮質座墊

1. 定期用清水擦拭：準備兩條棉布、其中一條棉布沾清水於坐椅上擦拭、再用乾布將擦濕的地方擦乾，因為沙發椅為皮革，不適合水漬滲入坐墊，擦拭完成靜置15-30分鐘，確認座椅乾燥再乘坐。
2. 隙縫處：沙發椅的車縫線路，有時會卡一些小灰塵或細小物品不好清潔，可以拿舊牙刷沿著縫隙，將髒污清出處理。
3. 特別髒污處：用皮革蠟或皮革去汙劑擦拭，當然如果經濟許可下，也可以使用市面上販售的專門清潔合成皮革的清潔劑與保養液。  
貼心提醒使用完清潔劑，皮革表面會比較滑，身體穩定度較不佳的使用者，在移位或乘坐時要注意安全。



# 行動輔具清潔篇

## - 背墊

### • 分離式泡棉墊與外套

1. 先將泡棉與外套分離，外套布料直接加軟性清潔劑手動清洗，勿丟入洗衣機，洗滌完後直接，可放入洗衣袋，用洗衣機脫水陰乾
2. 泡棉墊清潔，可用吸塵器清理灰塵，或用手輕拍，將灰塵揮出。
3. 泡棉如有特別髒污處，用濕布沾清潔劑，於局部擦拭，再用乾淨濕布將清潔劑吸附去除，去除後用乾布將水分吸乾，置於通風處陰乾即可，切勿陽光照射，避免泡棉變質。
4. 建議每個禮拜用吸塵器將灰塵或小棉屑清理乾淨，每個月清洗一次。



觀看影片

### • 非分離式泡棉墊與外套

1. 先用吸塵器或用手輕拍，將灰塵揮出。
2. 特別髒污處，可用軟性清潔劑進行清洗，需手動洗滌，避免大力搓動泡棉墊，也勿使用洗衣機攪動，避免破壞泡棉整體材質，如需脫水請放置洗衣袋內進行，放置通風處陰乾，請勿陽光直射，避免泡棉變質。



# 4

## OUTDOORS

### 外出 / 旅遊篇

“ 必須要使用無障礙廁所怎麼辦？ ”



防疫大作戰！大家都知道勤洗手、戴口罩，防止飛沫與接觸傳染，然而肺炎又新增另一個傳染可能，就是糞口傳染，人有三急，總是會遇到需要在外如廁的時候，通風不良的廁所就是一個被傳染病菌的風險地方之一。

#### 馬桶的清潔

輪椅族都須使用坐式馬桶，先以酒精擦拭馬桶再使用，使用完後蓋上馬桶蓋沖水，防止糞便因沖水力道太大噴濺至皮膚，也將細菌散播到空氣中，讓人吸入感染。

也有許多輪椅族為了外出方便，是插尿管使用尿袋，到廁所倒尿，這使用尿袋過程中，也建議時常保持更換，做好清潔。

#### 洗手的確實

如廁完後，濕、搓、沖、捧、擦，不只要注重洗手程序，洗手時間也很重要。洗手最重要的是要用肥皂洗手「超過20秒鐘」，有時大家覺得20秒好浪費時間，但其實花點小小時間做清潔，預防細菌的感染，這比較起來20秒應該很划算的。

其實不管是否有無防疫期間，每個人養好自己的衛生習慣，都是很重要的。



## “ 必須去醫院或復健所怎麼辦？ ”

防疫期間，儘量減少進出醫院，但輪椅族的朋友，滿多都是須定期到醫院回診、或到醫院復健，那如果我們必須到醫院時，除了戴口罩、還有那些是我們可以多一點注意的地方呢？

### 頭髮紮起, 或戴帽子

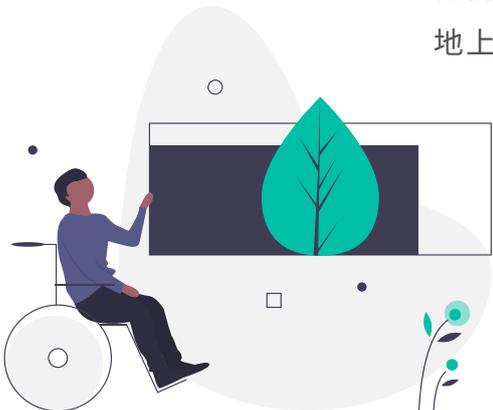
建議大家到醫院前，可以將頭髮紮起來，因為頭髮披散的時候，我們的手會不自覺的想整理頭髮，在這過程中，手部的細菌就會留在頭髮上，手部我們可以常洗手做消毒，但頭髮每天或兩天一次才會做清潔，而且頭髮又與我們的臉鼻口相近，這樣就會更容易得遭受細菌的入侵，所以建議大家將頭髮紮起，更建議再帶帽子，一來帽子可以保暖、二來降低頭髮殘留細菌，但帽子的選擇建議以平滑光亮面材質，毛料編織隙縫多，也易殘留細菌，清洗也不方便，所以建議易清洗的帽子材質為主。

### 時刻做好手部清潔

輪椅族必須搭乘電梯才能上下樓層的移動，避開多人共乘一部電梯，按完電梯的樓層按鈕，記得要洗手或消毒手部，也勿將手觸碰口鼻。

### 做輪椅的清潔消毒

就診完進家門前，先將輪椅手部觸碰到的地方做消毒，重點地方：扶手、手扶圈、控制器搖桿等等...。有輪椅族朋友分享，他們會用大塊一點的布沾上消毒液或稀釋後的漂白水，放在地上讓輪子來回轉動，做輪子的清潔，避免將細菌帶進門。



## “ 身障者的特製改裝汽車之清潔 ”

很多身障者非常的獨立，或常有遠程外出的考量，會將汽車特製改裝為適用於身障者使用，改由手部操作汽車油門、煞車，在防疫的期間，我們同樣對於這些手常處碰到的地方，也要做個定期的擦拭消毒喔！

### 以手部常觸碰的地方做優先

建議可以用清潔液或75%酒精在以下這些地方加強清潔：

1. 門把：上車下車第一動作，就是開門把，所以門把的清潔消毒要更加頻繁確實
2. 方向盤：開車一定會碰到的，不管上車前後，都可做清潔，而精密的儀表板，我們並無法直接做消毒清潔，需透過專業的汽車美容廠去做高溫蒸氣消毒重點清潔。
3. 油門操作桿與排檔桿
4. 安全帶

### 座椅內裝清潔消毒

常見到的可能用酒精消毒、清水擦拭，但每台車子的座椅材質不同，要先確認材質是否適用酒精，或須用特殊的清潔劑處理，當然也可選擇專業的汽車美容廠做清潔消毒，但費用負擔會較高，大家可以選擇一個既可清潔消毒又適用於自己的經濟負擔的方式。

**車子內裝保養小撇步：**建議可以放除濕劑，高溫潮溼容易讓細菌滋生蔓延，保持車子的乾燥，一來讓車子的內裝受潮降低使用壽命，二來更不易細菌的孳生。

### 防塵布頻繁更換

輪椅使用者在上車後，會將輪椅搬上車置放在座椅上，通常避免髒汙，大家都會在座椅上放置一塊防塵布，防疫期間，建議大家多被幾條這樣的防塵布，頻繁更換清洗，讓細菌不殘留。



# 5

## WORKSPACE & SCHOOL

# 工作 / 學校場所篇

### ● 工作區域的清潔

如果你做的是客服、文書、或設計類的工作，建議你每天到工作場所時，先用75%酒精，和一次性紙巾，將桌面清理消毒一番，尤其是電話話筒/耳機、鍵盤滑鼠等清潔，必須確實。尤其，當你有使用輔助工作的輔具，例如：嘴控或下巴控的輪椅族，椅定要記得先將輔具消毒後，才能使用。

### ● 桌板的清潔

許多輪椅族朋友，是直接在輪椅上架設桌板，例如賣彩券的朋友，此時桌板的清潔消毒更加重要！有些聰明的夥伴，會用桌板上加上塑膠透明桌墊蓋在彩券上，一來可讓彩券固定住，二來讓客人清楚方便挑選，也可快速地擦拭桌面。

### ● 電梯的搭乘

輪椅族必須搭乘電梯才能上下樓層的移動，建議提早出門，避開人潮擁擠的時段，按完電梯的樓層按鈕，記得要洗手或消毒手部。

### ● 討論時的安全距離

在會議或在學校與同學討論功課時，盡量找開放通風空間，保持一定的討論距離，也戴上口罩，減少飛沫的傳染，請同事或同學們與你相同平行高度，減少彼此呼吸，製造出上風、下風的機會。

### ● 每天進家門前先消毒

別把細菌帶進門，回到家在門口時，可以將隨身的包包、乘坐的輪椅、手部、外套，利用酒精或其他人體可使用的消毒液，先大致消毒一番。





STAY HEALTHY

## 輪椅居家運動篇

保持身體活動度對輪椅使用者的身心健康極其重要，除了降低壓瘡風險、提升血液循環外，透過適當的伸展或肌力運動，能有效幫助訓練平時推行輪椅時慣用的肌群（肩膀、前臂），簡單的伸展動作也能降低肌肉張力、預防推行活動時的肌肉傷害。在防疫期間減少外出群聚的同時，我們為各位整理出以下簡易的輪椅座上伸展，每天選2至3組進行規律練習，不讓身體因為久坐不動而產生不適。記得操作所有伸展運動的過程中，都要搭配規律呼吸進行、不可以憋氣，避免產生暈眩。

**提醒：**進行輪椅運動前，一定要記得將剎車固定，避免運動過程中產生輪椅滑動、造成意外傷害。

### 第1招／上臂伸展



1. 左手向上抬高、右手握住左手肘，雙手延展到頭頸部後方
2. 右手將左手肘向右側身體輕拉、展左手上臂內側
3. 維持姿勢5至10秒後換邊操作

完成左右兩側伸展為一個循環，建議一次可進行四個循環。



## 第2招／手部往上伸展



1. 手臂往上舉，將手掌朝上、手指交叉
2. 將手臂朝身後延伸、隨後向上方伸展
3. 維持姿勢10秒鐘

一個循環維持10秒，建議一次可進行四個循環。  
透過這個運動，可有效幫助手掌、手臂、肩膀與  
後背的伸展，帶動上肢軀幹活動的效果。



## 第3招／上身旋轉



1. 身體正坐於輪椅上，將上身盡可能向  
右扭轉；轉動過程中身體盡量維持正直
2. 身體扭轉到視線可以穿越右側肩頭  
上方的幅度
3. 維持姿勢10秒後換邊操作

完成左右兩側旋轉為一個循環，建議一次可進行  
四個循環。透過以上動作，可有效提高上半身軀  
幹旋轉的活動度；脊椎有受傷或開過刀者，記得  
先諮詢醫師或治療師，確保可以操作此運動。



## 第4招／上肢向前伸展



1. 將雙手(手指)交叉、手掌向外
2. 雙臂向前延伸 (與地面平行)
3. 過程中盡量向前延伸手臂並帶動背肩胛的伸展

一個循環維持10秒，建議一次可進行四個循環。  
此動作能有效伸展手指、手臂、肩膀與背部，屬於綜合型的伸展動作。



## 第5招／上臂及上背部伸展

1. 正坐於輪椅上，右手握住左手肘
2. 將左手肘拉向右肩的方向，搭配上半身輕微扭轉
3. 維持姿勢10秒後換邊操作

左右兩側完成為一個循環，建議一次可進行四個循環。此動作可幫助進行中上背肌、肩膀的伸展與放鬆。





「Karma康揚」品牌創立於1987年，行銷網路遍及全球5大洲40餘國，透過各國代理商團隊，超過2,000個服務據點，為客戶提供最快速、最直接的服務。Karma來自古典梵文，其意義為【奉愛】，而為了堅持康揚的理想協助更多需要幫助的朋友們，這個品牌名稱的背後意涵一直是驅動康揚的原動力。



[www.karma.com.tw](http://www.karma.com.tw)



[karmamedicalco](https://www.instagram.com/karmamedicalco)



[karmamedical](https://www.youtube.com/karmamedical)



[karmamedical](https://www.facebook.com/karmamedical)

**karma 康揚**

好的輪椅，好在適配！