



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



CPJ安全建議：新型冠狀病毒疫情指南

更新日期：二零二零年三月二十五日

世界衛生組織（WHO）於2020年3月11日宣布COVID-19（新型冠狀病毒）全球大流行，且病例不斷持續增加中。約翰·霍普金斯大學冠狀病毒資料中心為安全、可信度高並能即時了解掌握疫情發展的資源機構。

世界各地的新聞記者在使公眾了解該病毒，及各國政府對該病毒所實施之應變措施中扮演了極重要的角色，這同時意味媒體人員可能因旅行、採訪或其他環境因素而暴露於病毒中。

隨著局勢發展和新資訊的不斷更新，所有涉及健康之建議或疫情，將由相關機構發佈提供。為了及時掌握最新的建議和限制，報導疫情之記者應監督來自世衛組織、當地公共衛生機構所提供之信息。

工作時保持安全

由於新增許多國際旅遊相關限制及規範，因此，在不久的將來，絕大多數媒體工作可能留在國內。另一方面，因應全球局勢之快速變化和迅速發展，所有出勤極可能於未通知的情況下更改或取消。

計劃報導COVID-19疫情爆發的人員應考慮以下安全信息：

行前任務

- 根據美國疾病控制和預防中心（CDC）表示：年長者及具有潛在健康狀況者為高危險群，如您屬於此類別，則不應與大眾直接接觸，孕婦亦然。
- 在選擇員工進行COVID-19（新冠狀炎）之疫情相關報導時，管理人員應注意針對某些國籍種族主義之襲擊，BuzzFeed和美國駐亞的斯亞貝巴大使館強調並發佈針對外國人不友善和暴力事件之警告，另一方面，隨著疫情持續蔓延，此類事件可能更加普遍。
- 與管理團隊討論並制定您在生病時所需之協助與計畫，考慮自我隔離、長時間隔離於隔離區，或長時間進行區域性封鎖之可能性。

健全的心理狀態

- 如果您計劃報導COVID-19（新冠狀炎）之相關疫情，家庭成員可能感到擔憂及顧慮，不妨與其討論有關風險進而分擔憂慮，若有必要，可安排家庭成員與團隊醫療顧問進行訪談。
- 考量在COVID-19（新冠狀炎）疫區報導所造成之潛在心理影響，尤其位於醫療中心、隔離設施或隔離區進行之報導，可透過DART新聞與創傷中心，找尋適合媒體工作者因報導而造成創傷之資源。

避免受感染或感染他人

許多國家正實施社交疏離，若欲前往醫療機構、老人護理院、病人家、停屍間、隔離區、人口稠密之城市住宅（如：貧民窟）、動物市場或農場，請事先詢問相關衛生措施，如有任何疑慮，請勿前往。避免感染的標準建議包括：

- 應與所有人保持至少2米的距離，尤其需注意出現呼吸系統疾病或症狀之人，例如咳嗽和打噴嚏。
- 記者於採訪年長者、有潛在健康狀況者、有個人症狀者、治療COVID-19（新冠狀炎）患者之相關醫護人員或身處高風險地區人員時，應特別注意保持安全距離。
- **定期正確、仔細地以熱水和肥皂洗手至少20秒，並確保使用適當的方式擦乾手。**WHO網站提供有效「如何正確洗手」和「乾手」之相關指南
- 若無熱水和肥皂，請使用抗菌凝膠或紙巾，但還是盡可能以熱水和肥皂清洗（疾病預防控制中心建議使用酒精含量高於60%的乙醇或70%異丙醇的洗手液）。**請勿以洗手液代替正規洗手程序**
- 咳嗽或打噴嚏時需掩住口鼻，沾有飛沫之衛生紙，請立即以安全適當的方式處理，並記住事後需徹底洗手
- BBC強調：避免觸碰臉、鼻子、口、耳等
- 避免握手、擁抱或親吻，必要時，選擇以肘部或腿部觸碰
- 避免接觸他人使用或觸摸過之杯子及餐具
- 進行任何工作前，請移除所有珠寶和手錶，COVID-19（新冠狀炎）病毒可存活於許多不同表面，且存活時間長短不一
- 如果您有戴眼鏡，請定期以熱水和肥皂仔細清潔眼鏡
- 挑選穿著應優先以衣服的材質為考量，某些特定的質料相較之下更易擦拭乾淨，任何工作完成後，所有衣物均應使用洗衣精高溫清洗
- 思考研究您出勤往返的交通方式，避免於尖峰時間乘坐公共交通工具，下車時務必以酒精凝膠清潔手部，若乘坐個人交通工具，需注意被感染的乘客可將病毒傳播給車內的其他人
- 人在疲倦時更容易於衛生習慣方面犯錯，應定期休息並注意疲勞及自身體力，避免舟車勞頓
- 抵達疫區前、拜訪中、及離開後，請務必確保用熱水和肥皂徹底洗手
- 如果您出現症狀，尤其是發燒或呼吸急促，請考慮尋求治療。現在，多數政府衛生機構均建議進行自我隔離檢疫，以防止傳染他人。如果您位於感染嚴重的疫區，則可能在擁擠的治療中心遇到其他感染COVID-19（新冠狀炎）之患者，因而增加感染的機會
- 僅食用煮熟的肉和蛋

設備安全須知

- 在安全距離內以定向“魚竿式”麥克風取代夾式麥克風
- 每次用畢麥克風，麥克風罩應徹底清潔和消毒，**查究如何安全移除外蓋相關指南或訓練**，以防任何潛在的交叉污染
- 使用速效抗菌濕巾（如：Meliseptol）對所有設備進行徹底消毒，包括手機、平板電腦、導線、插頭、耳機、筆記型電腦、行動硬盤、照相機、新聞通行證和掛繩。
- 將所有設備送回基地時，請確保已完成消毒處理，並事先對負責設備的人員進行了充分了解，確認其接受「如何安全清潔設備」之培訓，最後，務必再次確認清潔人員已完成設備消毒處理
- 若您無法使用任何消毒劑時，需謹記：日照可殺死病毒，因此，在最壞的情況下（僅當您別無選擇時），將設備暴露於日照下幾個小時，請記住，此舉可能使設備褪色或對其造成不利影響
- 如果出勤時需用車，請確保經過培訓的團隊人員已對內部進行徹底清潔，應特別注意門把、方向盤、後視鏡、頭枕、安全帶、儀表板和窗戶、遮陽板及按鈕

個人防護裝備（PPE）

嚴格遵守最佳安全規範，安全地穿脫任何個人防護裝備（例如：一次性手套、口罩、防護圍裙和一次性鞋套），請點擊此處以獲取美國疾病控制和預防中心相關指南。**交叉污染的風險很高，切勿輕忽此措施。**

- 若於醫療機構或太平間等疫區地點工作，您可能需要穿一次性鞋或使用防水鞋套，一旦離開該地點，務必將此兩種鞋擦淨或沖洗乾淨。若使用防水鞋套，則應於離開現場前以安全的方式進行處置，並切勿重複使用
- 若於易受感染的場所工作（如：醫療機構）或拜訪該場所時，請務必使用防護手套，其他醫療個人防護裝備（如：隔離衣和全面罩），亦可事先準備

口罩

疾病預防控制中心和世界衛生組織目前同意：無症狀者不須配戴口罩，除非地方當局指示您這樣做、或您位於醫院等高風險地區、或您正在照顧疑似受COVID-19（新冠狀炎）感

染的病患。請注意，在許多國家，外科專用的個人防護裝備不足，因此，使用此類設備將造成物資短缺。若您配戴口罩，則應遵循以下建議：

- 若必要，建議以N95口罩（或FFP2 / FFP3）取代外科口罩，使用時確實將口罩牢固地套住鼻樑和下巴，可大幅減少間隙，並確保定期剃除面部毛髮
- 避免觸摸口罩，僅使用兩邊的繩子將其取下，切勿觸摸口罩前端
- 取下口罩後，務必以肥皂和熱水或酒精類洗手液（濃度高於60%乙醇或70%異丙醇）洗手
- 口罩變濕或受潮後，立即以新的、乾淨、乾燥的口罩替換
- 切勿重複使用口罩，並切記立即將使用過的口罩放入密封袋中
- 請記住，使用口罩僅為個人防護的一部分，必須定期以熱水和肥皂洗手，並避免觸摸臉部（包括：眼睛、嘴巴、耳朵和鼻子等）
- 任何情況下均不建議使用棉質或紗布口罩
- 務必注意，因所在地的差異，口罩數量可能供不應求或價格急劇上漲。

數位安全

- 請注意，報導COVID-19（新冠狀炎）疫情之記者可能在網路上遭受越來越多的抨擊，務必查看CPJ提供之自保相關應對
- 越來越多政府和科技公司使用監視設備追蹤COVID-19（新冠狀炎）的傳播，根據公民實驗室資料顯示，其中包括NSO Group創建了Pegasus - 一種特別針對記者之間諜軟件。公民自由組織開始擔心這場健康危機結束後，此監視技術將如何用於人群，國際透明組織正在其網站追蹤這些全球的發展情況
- 在點擊連結與下載有關COVID-19（新冠狀炎）文件前，請先暫停並思考，根據電子邊境基金會的說法，犯罪份子正利用當前的健康危機和恐慌，以具有複雜網絡釣魚攻擊的個人和組織為目標，而這些攻擊可在您的設備上安裝惡意軟件
- 點擊社群媒體或消息傳遞應用程式中任何與COVID-19（新冠狀炎）相關的連結時，請務必謹慎，因其中某些連結可能將您導向惡意感染軟件之網站
- 請注意以勒索為目的之惡意應用程式，例如COVID-19 Tracker
- 據報導，地圖上顯示來自高聲譽機構（如：世界衛生組織）傳遞和COVID-19（新冠狀炎）相關的最新訊息，其中含有竊取密碼之惡意軟件

- 根據《衛報》報導，請務必留意國家贊助相關或一般的錯誤訊息，世衛組織已針對此點發出警告，且英國廣播公司亦再次強調：世衛組織網站上備有「謠言剋星指南」
- 注意透過應用程式散佈有關COVID-19（新冠狀炎）之訊息，其中可能包含惡作劇或假新聞
- 請注意，Facebook上的COVID-19（新冠狀炎）內容已由人工智能（AI）取代人類，進行內容檢查或程序審核，此亦導致疾病相關的合法資訊易被誤刪
- 提防極權國家或來自極權國家報告所帶來之風險，這可能會密切監控COVID-19（新冠狀炎）疫情的覆蓋範圍。正如CPJ所強調，某些政府欲試圖隱瞞疫情爆發，或審查媒體之相關報導

出勤時的人身安全

- 若於監獄或拘留中心進行報導，記者應警惕囚犯與COVID-19（新冠狀炎）爆發相關之抗議或暴動。近期於義大利、哥倫比亞和印度皆發生類似案例。
- 因美國、愛爾蘭、巴勒斯坦和伊朗等國已開始釋放囚犯，便緩解COVID-19（新冠狀炎）爆發期間的監獄人數，因此，需注意犯罪率的提升，另一方面，因補給用品可能短缺，進而連帶增加搶劫的可能性
- 正如CPJ所強調，記者在實行極權統治國家報導COVID-19疫情時應警惕拘留或逮捕之威脅
- 如果您需至海外工作（請參閱下文），請調查目的地之最新安全狀況。迄今為止，在以色列、巴西、巴基斯坦、塞浦路斯、留尼汪島和烏克蘭已發生暴力事件和抗議活動。伊拉克和香港的持續抗議活動亦因COVID-19（新冠狀炎）爆發而更加劇烈

出勤國際任務

由於全球旅遊的管制，今日之國際旅行難度提升並日趨罕見，當進行海外任務時，應考慮以下事項：

- 確保擁有目的地所需的最新疫苗和疾病預防，可考慮施打流感疫苗，防止您可能出現任何症狀而引起混淆

- 檢查您的旅行險規定，多數政府已發佈不同級別的旅行建議和針對國際旅行之警告。包括英國外交部、聯邦事務部、美國國務院和法國外交官。 **請注意，保險未必涵蓋與 COVID-19 (新冠狀炎) 相關之旅行**
- 定期檢查您計劃參加之任何活動，必須考慮到許多國家已完全禁止公共聚會或超過一定人數的聚會
- 檢查您計畫之目的地是否已有或即將到來的旅行禁令，未來，全球對外國公民之禁令或限制可能會增加
- 考慮短時間內或無預警收到來自市中心、特定區域或整個國家可能被封鎖和隔離之相關訊息，請確保已制定應變計劃。部份組織和雇主已提高他們在全球各地人員的疏散措施
- 多數的陸地邊界已經關閉，其他邊境也許會跟進，此應納入您的應急計劃中
- 請勿於生病期間旅行，大多數國際區域機場及交通樞紐都實施了嚴格的健康檢查措施，旅客幾乎肯定於抵達時面臨檢測或強制隔離、自我隔離
- 由於航空公司取消許多航班，全球旅行選擇已大幅減少。隨著 COVID-19 (新冠狀炎) 案例的增加，未來可能還有大幅縮減的情形
- 您應該購買可全額退款之機票，根據國際航空運輸協會 (IATA) 的說法，COVID-19 (新冠狀炎) 使許多航空公司面臨嚴重的財務困境，亦使歐洲最大的區域性航空公司 - FlyBe 倒閉
- 思考您可能需要攜帶之物品，據報導，某些物品的短缺造成恐慌性購買事件，包括口罩、洗手液、肥皂、罐頭食品和衛生紙。請注意，由於 COVID-19 (新冠狀炎) 感染而導致的罷工或工作人員短缺，可能使您目的地的狀況更為嚴重
- 請務必注意，有些國家因需求增加或物資短缺，可能出現供水的限制 (如：約旦)
- 檢查您目的地的最新簽證狀況，並注意許多國家已暫停發放簽證或暫停已發出之簽證
- 檢查您的目的地國家是否需醫療證明，證明您未受 COVID-19 (新冠狀炎) 感染。此連結提供參考範例
- 確保行程之彈性和機動性，並預留更多轉機時間，以利健康檢查措施和體溫檢測，些許火車站、港口、碼頭和長途汽車站亦然
- 隨時了解目的地之任何變化，並留意些許國家僅允許外國公民進入特定之機場和航站樓
- 持續追蹤當地消息來源，以獲取相關您拜訪國家之任何城市間移動與限制的消息

任務完成後

- 持續監測您的健康狀況並留意否有症狀出現

- 若您從感染率高的地方返回，無疑必須進行自我隔離，請確認政府相關建議
- 注意有關COVID-19（新冠狀炎）的即時訊息，確認您的出發地和目的地是否都實施強制隔離和獨自隔離之程序
- 根據您所在國家的感染率，您應考慮於返國後14天內保留一份日記，內容記載您所接觸之個人姓名和電話號碼，若您出現症狀，此將有助於聯繫追查

--當您出現症狀

- 若您出現COVID-19（新冠狀炎）症狀或輕微徵兆，請通知您的管理團隊並與之合作，利用適當的運輸工具從機場或其他交通樞紐接送您回府。 **切勿乘坐計程車**
- 遵循世界衛生組織、美國疾病控制和預防中心或地方衛生當局之建議，保護自己和您的社區
- 若您有症狀，7日內請勿離家，此舉可保護社區中的其他人
- 提前計劃並尋求他人之協助，要求您的雇主、朋友和家人提供所需的用品，並將其置於門前
- 盡可能與家中其他人保持至少2米的距離
- 盡可能獨自就寢
- 若與他人共享住宿，則應將所有人隔離14天，此連結提供有效的指南。使用浴室、洗手間和廚房設施時需特別注意，避免造成交叉污染
- 定期以肥皂和熱水徹底洗手至少20秒
- 盡可能遠離弱勢族群，如：年長者和身體健康狀況不佳者
- 您無需致電所在國家之衛生部門您正進行自我隔離，除非隔離期間症狀明顯惡化

「CPJ線上安全工具包」為記者和新聞編輯室提供有關人身、數位和心理安全資源和工具的基本安全資訊，包括報導內亂和選舉相關資訊。