

**共同守護校園健康**

保護自己也保護他人

中國醫藥大學學務處

# 主動告知身體不適

## 到校前：

- 請量體溫，確認身體健康狀況。
- 若有發燒（額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 或耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀及身體不適者。應主動告知導師，儘速就醫並在家休息。

## 到校後：

- 若出現發燒或呼吸道不適症狀，將由學校協助至附設醫院就醫。
- 若為一般呼吸道症狀，請返回居所休息，不上課、不上班，直到退燒24小時後，才返校。



# 上課注意事項

上課前：提早到教室，**避開**檢疫站的瞬間人潮，**避免**搭乘人擠人的電梯



上課中：將教室窗戶打開，**保持空氣流通**



上課後：**注意**手部衛生，**勿**揉眼睛或觸摸口鼻  
(特別是接觸桌面、滑鼠鍵盤、門把等物品之後)



# 勤洗手

## 減少觸摸眼口鼻 保持手部乾淨

吃東西前、上廁所後、玩遊戲後，  
出入醫療院所及公共場所前後，咳嗽打噴嚏後，  
都應確實肥皂洗手，並減少觸摸眼口鼻。

洗手五步驟：

濕

搓

沖

捧

擦

內



1. 搓手心

外



2. 搓手背

夾



3. 搓指縫

弓



4. 搓指背

大



5. 搓大拇指和虎口

立



6. 搓指尖

腕



7. 搓手腕

個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人

# 衛生禮節

## 注意呼吸道衛生 並遵守咳嗽禮節

打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，  
擤鼻涕及咳嗽後要洗手，  
保持良好衛生習慣。



個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人

# 如何避免被傳染？

**新冠病毒** 主要是透過飛沫或接觸(直接或間接)來傳播，  
要避免傳染…



有呼吸道症狀  
者應配戴口罩、  
減少外出



盡量保持適當  
距離，避免直  
接或間接接觸



平時勿揉眼睛  
或觸摸口鼻，  
並勤洗手

# 口罩配戴時機！



自我保護也保護他人



有發燒或咳嗽等呼吸道症狀時，應在家休息

外出務必戴口罩



出入醫院時或有慢性病、免疫較差者

外出應配戴口罩



密閉空間或人多聚集處

建議戴口罩

(無醫療口罩就戴其它口罩)



身體健康者在戶外可不用戴口罩