



新竹市光復高級中學 健康中心



(一) 本校實施自我健康監測與管理，每日測量體溫及回報健康狀況

- 教職員健康監測：光復中學 109-2 每日健康狀況調查表單

<https://reurl.cc/3NGoz8>

- 學生健康監測(由各班導師協助)：光復高中-班級學生每日健康狀況回報登記

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc4vdOjBJ-uGxvdzvcGPdg5z3UfH9A5vlsVOnP5DJaf65Azjw/viewform>

(二) 校園防疫宣導影片：

★ □ 校園防疫：<https://www.youtube.com/watch?v=eAzsyrRjvzU>

★ □ 洗手步驟：https://youtu.be/4_QBE_p0TqI

★ □ 正確口罩使用：<https://www.youtube.com/watch?v=zvCF0iqJ5zs>

無接觸史、活動史且無症狀者 無篩檢必要

- ❖ 社區篩檢站為快速找出社區中感染者，以有接觸史、活動史且有症狀者為優先。
- ❖ **無相關接觸活動史且無症狀者**，**請勿前往篩檢**，避免接觸其他感染者，反暴露於風險中。
- ❖ **有相關接觸活動史且無症狀者**，**請與他人隔離14天**，並落實相關防疫原則，**有症狀戴口罩前往篩檢**，主動告知醫護人員接觸活動史。
- ❖ **有接觸活動史且有症狀者**，**請正確佩戴口罩前往篩檢**並遵從醫護人員指示進行分流或排隊等待。
- ❖ 無論是否有接觸史或篩檢結果，**皆應持續佩戴口罩並配合防疫措施**，降低自身及他人感染風險。

(三) 校園環境消毒衛教單張：

健康中心衛教宣導 - 環境消毒及手部衛生

- 因新冠肺炎疫情嚴峻，請導師協助提醒學生加強班及環境消毒，維護學生健康安全。
- 依照行政院環境保護署 COVID-19 社區防疫公共環境消毒指引：
 - 『針對公眾經常接觸的物體表面需使用**稀釋後漂白水/次氯酸鈉(100ppm)**進行消毒，以拖把或抹布進行桌椅等環境表面及地面擦拭，留置時間建議 1-2 分鐘，再以濕拖把或抹布擦拭清潔乾淨，消毒頻率每天至少一次。
- 說明：
 - 引起新冠肺炎的病原體為新冠病毒 SARS-CoV-2 屬冠狀病毒科，含氯消毒劑可破壞冠狀病毒的蛋白質而使其失去活性，漂白水稀釋後於當日使用完畢即丟棄。
 - 酒精性消毒劑對引起腸胃炎的病毒殺滅效果不佳，故須使用較高濃度的稀釋漂白水消毒班級環境。
- 稀釋方法可分成一般環境消毒及預防新冠肺炎/諾羅病毒/腸病毒：

一般環境消毒	預防新冠肺炎/諾羅病毒/腸病毒
配製方法為：1:100 大量：【100cc 漂白水+10 公升清水中】 少量：【10cc 漂白水+1 公升清水中】	配製方法為：1:50 (兩倍) 大量：【200cc 漂白水+10 公升清水中】 少量：【20cc 漂白水+1 公升清水中】
- 若是不方便使用肥皂洗手時，可以使用酒精消毒，口訣：「內、外、夾、弓、大、立、腕」每個動作至少搓 5 下左右，至少需 20~30 秒左右時間。

洗手口訣：內外夾弓大立腕

內

搓揉手掌

外

搓揉手背

夾

搓揉指縫

弓

搓揉指背及指節

大

搓揉大拇指及虎口

立

搓揉指尖

腕

搓揉至手腕



光復高級中學健康中心衛教宣導

- 環境消毒 -

- 每天至少消毒一次
- 消毒時配戴口罩、手套
- 消毒重點：桌椅、門把、常接觸的物體表面、地板
- 留置 1-2 分鐘，再以濕拖把或抹布擦拭清潔乾淨

一般消毒

配製方法為：1:100

大量：【100cc 漂白水+10 公升清水中】

少量：【10cc 漂白水+1 公升清水中】

預防新冠肺炎/諾羅病毒/腸病毒

配置方法為：1:50 (兩倍)

大量：【100cc 漂白水+5 公升清水中】

少量：【10cc 漂白水+0.5 公升清水中】

參考資料：
COVID-19(武漢肺炎)社區防疫公共環境消毒指引_1090420(行政院環境保護署編訂)。
<http://www.epa.gov.tw/File/Get/22a2f0c1f1d12f9d8a6a>

(四) 我生病了怎麼辦？

- 告知導師生病情形，描述身體症狀（鼻塞、喉嚨痛、發燒等）。
- 若出現 COVID-19 相關症狀：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、乾咳、倦怠、呼吸急促、肌肉痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常，請戴好口罩盡快就醫。
- 若醫生診療後判斷疑似感染新冠肺炎而進行篩檢時，請務必告知導師，持續回報身體健康狀況。
- 依醫囑規則服藥，持續每日監測體溫變化。
- 保持規律作息，充足睡眠。
- 若需要居家檢疫、居家隔離、自主健康管理，亦請你告知導師，並遵守相關注意事項，暫勿到校，直至隔離解除。

(五) 我有接觸到 COVID-19 確診個案，怎麼辦？

- 勿驚慌，可參考以下衛教宣導短片及海報：

<https://www.youtube.com/watch?v=wP30FkF5ACQ>



我有接觸到COVID-19確診個案， 應該要注意甚麼？

1. 如果您與確診個案於症狀發生前三天至隔離前有密切接觸(如共同用餐、共同居住或曾有面對面15分鐘以上的接觸)，請先留在家中自我隔離，等候衛生單位通知，除非有需立即就醫需求，請不要離開住所。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)
5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等
6. 若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青
7. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面
10. 如果您不是密切接觸者，則僅需進行自我健康監測14天，如有疑似症狀，請佩戴口罩後就醫評估，並告知可能的接觸史。

中央流行疫情指揮中心提供 2021/05/16

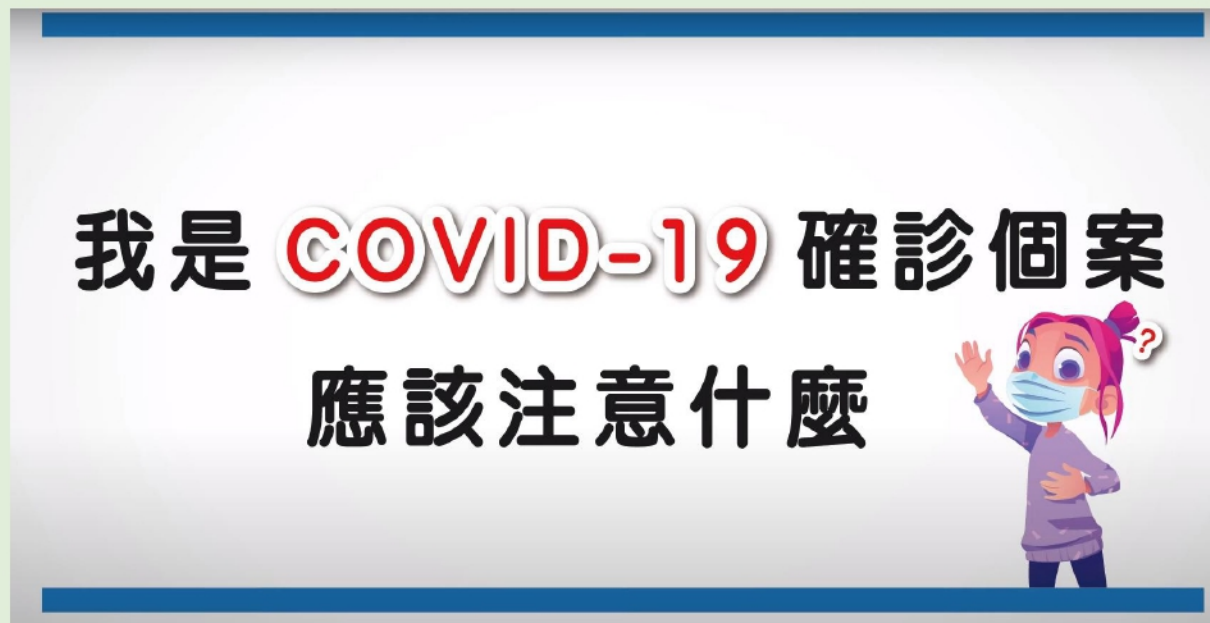
新竹市社區篩檢站

- 篩檢位置：新竹市北區武陵路3號
- 篩檢對象：有高風險地區接觸史、活動史
- 預約網址：<https://lihi1.com/u57nQ>
- 預約篩檢專線：03-535-5175
- 預約服務時間：每日 08:00-17:00
- 請攜帶身分證及健保卡（雙證件）

(六) 我是 COVID-19 確診個案，怎麼辦？

- 勿驚慌，可參考以下衛教宣導短片及海報：

https://www.youtube.com/watch?v=w01Hzxr_Z8Q



我是COVID-19確診個案， 應該要注意甚麼？

1. 大部分的COVID-19感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
6. 務必觀察自身症狀變化，若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前三天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸)，請他們自我隔離並健康監測。

中央流行疫情指揮中心提供 2021/05/16

新竹市 COVID-19 疫情期間通訊診療

指定醫療院所名單

1. 國泰醫療財團法人新竹國代綜合醫院
 電話：03-5278999#7157
 地址：中華路 2 段 678 號
2. 國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院
 電話：03-5326151#3709
 地址：經國路一段 442 巷 25 號
3. 台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人新竹馬偕紀念醫院
 電話：03-6118866
 地址：光復路二段 690 號
4. 南門綜合醫院
 電話：03-5261122#168
 地址：林森路 20 號

(七) 疫情期間，心理健康照護：



COVID-19疫情持續

☎️ **1925** 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

-  **安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
-  **靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
-  **能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
-  **繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
-  **望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！

 廣告

落實衛生，注意健康
均衡飲食，增強抵抗力
適度運動，放鬆身心

防疫不停學
健康關懷無距離

健康中心 關心您