淡江中學因應新型冠狀病毒肺炎預防宣導 2020/02/04

請全校親師員工生，全員防疫，保護自己，尊重他人，平安健康。

一、維持規律正常作息，每天適度運動 15-30 分鐘，保持自己的抵抗力。

二、公筷母匙、自備環保餐具。不共食共飲。

三、避免出入擁擠、空氣不流通的公共場所。

*教室內保持空氣流通，減少病菌的濃度增加，降低感染的風險。

四、戴醫療用口罩預防飛沫傳染。

1.到公共場所、密閉空間，一定要戴上口罩，隔絕空氣中的飛沫。

2.戴口罩前要先洗手。

3.確認口罩是否完整與正反面，若口罩有破損就不應使用。

*醫療用口罩說明:口罩結構共分為三層，外層是有顏色的不織布，經防潑水處理，可預防飛沫傳染，中間層是靜電過濾層，具有過濾細菌的效果，內層則採用吸水材質，可吸收配戴者所產生的口沫。

4.鼻樑片貼緊鼻樑上方。 確認口罩有將鼻、口、下巴罩好。

5.口罩原則配戴 8 小時，若潮濕、沾到唾液或是打噴嚏後就應該更換，避免細菌在口罩裡滋生。

五、使用肥皂勤洗手，洗手後才可接觸眼、口、鼻

*美國疾病控制和預防中心（CDC）建議洗手 5 個步驟：

1.用乾淨流動的水（溫水或冷水）弄濕雙手，然後塗洗手液或肥皂。

2.揉搓雙手至起泡， 將手背、手指之間以及指甲下打泡沫。

3.搓洗雙手至少 20 秒。

4.徹底沖洗雙手。

5.用乾淨的毛巾擦乾或使用乾手機吹乾雙手。

五、如果沒辦法肥皂洗手，可以利用 75%濃酒精消毒。

*搓洗雙手至少 20 秒將手背、手指之間以及指甲進行消毒。

六、公共場所可定期使用稀釋漂白水消毒門把、桌面等常接觸器物。

七、避免接觸野生動物與禽鳥。

八、本校人員如果出現發燒、咳嗽等類流感症狀，要立即戴上口罩就醫。並請主動告知學校學務處及導師。

十、本校教職員生需每日自行配戴及更換口罩，因學校健康中心的口罩有限，故僅提供給體溫 38 度以上臨時須離校居家隔離的人員使用，請大家見諒。

十一、開學後，學生出門前，請家長先行量測學生體溫，若達 37.5 度以上，請立即與導師聯繫，並立即就醫追蹤，該假別以公假處理。

十二、疫情或防治措施等相關資訊均由中央流行疫情指揮中心統一對外公布,禁止人員發布、散播、轉傳未經證實或來源不明之疫情資訊,以免觸犯相關法規。

淡江中學關心您!!