

# 桃園市立武漢國民中學

Wu-Han Junior High School



## 防疫居家線上學習注意事項

學務處 健康中心製作

# 疫情關係停課居家線上學習相關注意事項

- 請隨時留意自己的身體狀況，落實在家線上學習，減少人的接觸，不隨意出入公共場所，降低跨區域移動次數，若不得已外出，請正確配戴口罩。
- 在家請維持穩定作息，多喝水，以肥皂勤洗手，保持良好衛生習慣，多運動，以增強抵抗力!
- 若有身體不適症狀：**發燒/發冷**、咳嗽、**呼吸急促或呼吸困難**、疲勞及**全身無力頭痛**、嗅覺或味覺喪失、喉嚨痛、**流鼻涕**、**鼻塞**、噁心、嘔吐、腹瀉以及腹痛、肌肉痠痛等症狀，務必至診所就醫。
- ★請先至鄰近診所就診，避免到醫院，暴露在高風險區，必要時由診所醫生評估轉介到醫院。

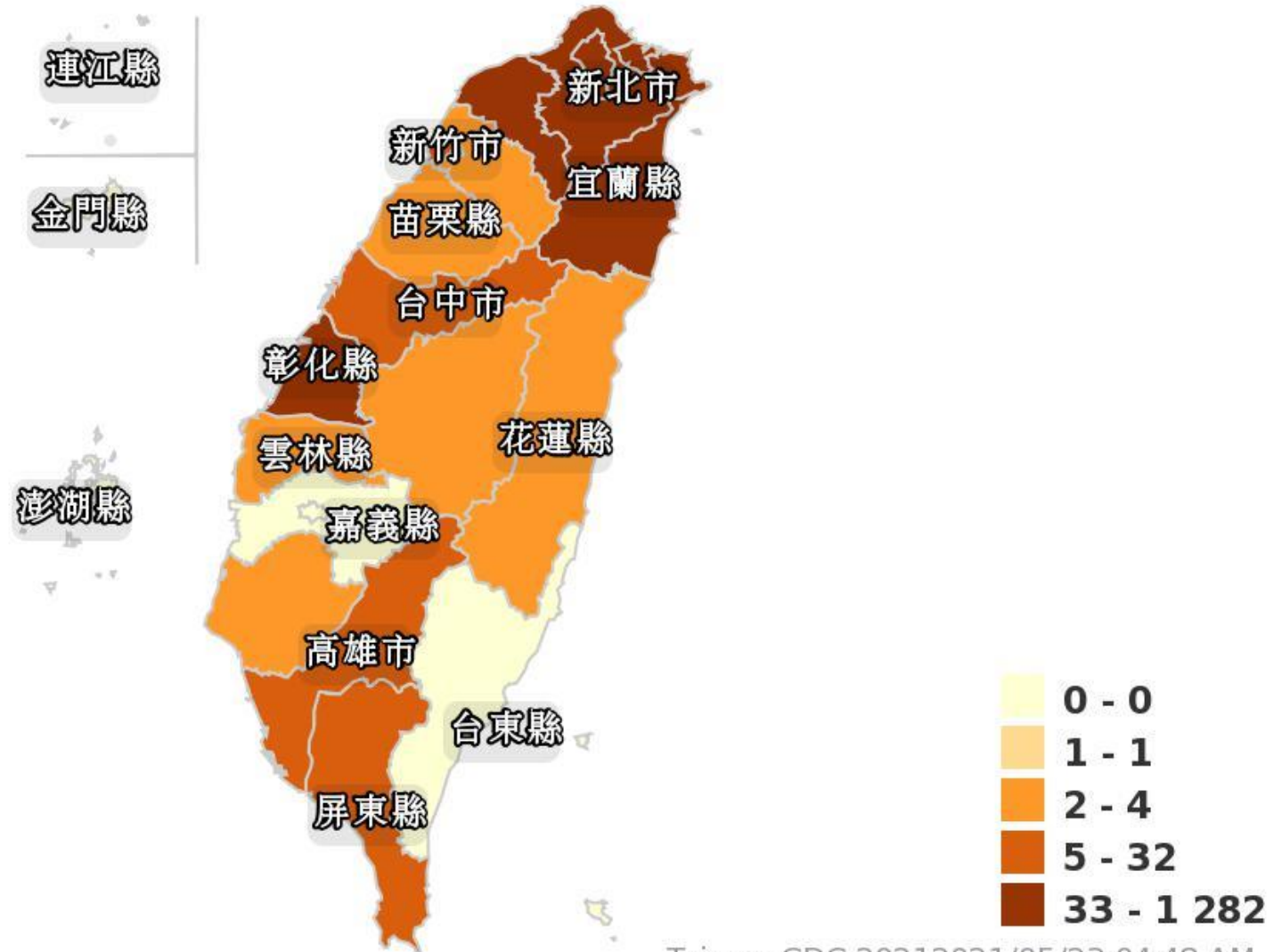
# 疫情關係停課居家線上學習相關注意事項

- 若有與新冠肺炎患者接觸，勿慌！請撥打以下專線：
  - \*桃園市政府衛生局：0800-033355
  - \*桃園市衛生局疾管科：03-3363270
  - \*龍潭衛生所：03-4792033
  - \*傳染病防疫諮詢專線：1922
- 居家線上學習期間收到衛生局、龍潭衛生所通知需要居家隔離、自主管理情形務必通知導師或學務處。
- 若有任何問題，請隨時致電與導師、學務處保持聯繫！  
學校電話，請撥打 **03-4806468**
  - \*課務問題：教務處 210-214
  - \*防疫問題、學生事務：學務處 310-315

# 全國 嚴重特殊傳染性肺炎 本土病例 地理分佈 (2021年-2021年)

[發病日 2021/01/01-2021/12/31]

縣市別	病例數
新北市	1282
台北市	1007
桃園市	131
彰化縣	73
基隆市	40
宜蘭縣	34
台中市	27
高雄市	20
新竹市	6
屏東縣	6
花蓮縣	4
新竹縣	4
雲林縣	4
台南市	3
苗栗縣	2
南投縣	2
澎湖縣	0
金門縣	0
台東縣	0
嘉義市	0
嘉義縣	0
連江縣	0
總計	2645



# 防疫資訊

## 正確戴口罩4步驟



## 自主健康管理措施看這裡



1

勤洗手  
手不碰眼口鼻



2

每日記錄早晚體溫



3

避免出入公共場所  
外出全程佩戴口罩



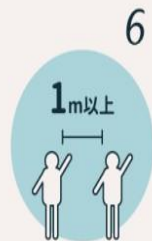
4

有症狀請戴口罩就醫  
勿搭乘大眾運輸工具



5

生病期間避免外出



6

與人交談需戴口罩  
並保持1公尺以上距離



7

如經醫院安排採檢  
接獲結果前不可外出



8

禁止外出聚餐、聚會



9

在家請使用公筷母匙



10

避免到親戚家  
或親戚來家中聚會

如未確實遵守規定，最高可處30萬元罰鍰！

防疫專線1922

安心減壓專線03-3340935#3069

# 不把病毒帶回家

## 返家清潔6步驟

天才領袖



步驟1

外出鞋  
脫於門外



步驟2

用肥皂  
洗手20秒



步驟3

反脫衣物  
丟去洗



步驟4

脫口罩  
反摺丟棄



步驟5

酒精消毒  
(門把、電燈開關、鑰匙、  
鞋底、隨身物品等)



步驟6

再次洗手  
並洗臉、洗澡



外

# 總柴的洗手七式



夾



大

那我的呢?  
虎口、大拇指也不能漏掉喔!

內



立



弓



腕

## 常用漂白水濃度比例對照表

消毒液濃度	含氯漂白水 (5-6%)	自來水 (冷水)	比例	用途
500ppm	100ml	10L	1:100	流感、腸病毒 環境消毒
	10ml	1L		
1,000ppm	200ml	10L	1:50	諾羅病毒環境 消毒 <b>新冠肺炎</b>
	20ml	1L		
5,000ppm	1000ml	10L	1:10	嘔吐物、分泌 物覆蓋消毒
	100ml	1L		



## 漂白水消毒步驟

### 消毒步驟

- ① **穿** 消毒前穿上圍裙、戴上口罩和手套，以保護雙手及避免呼吸道受到刺激。
- ② **稀** 將漂白水稀釋至所需濃度。
- ③ **擦** 將拖把、抹布或舊牙刷沾漂白水，以擦拭方式擦地板、桌椅、櫥櫃、洗手台、水龍頭、馬桶等區域，若是用噴灑方式清潔則無效。
- ④ **停** 擦拭後，靜置五至十分鐘，等漂白水發揮殺菌功效。
- ⑤ **沖** 再以清水沖洗或擦拭剛才清潔的區域。
- ⑥ **棄** 用過的漂白水需要大量稀釋至少100倍後，才能倒入廚房污水道或戶外水溝，或是將之靜置一天氧化後再倒掉。



## 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。

## 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。



# 週末防疫宅生活

沒事在家

在家沒事



武漢國中 關心您