

自主健康管理/居家隔離/居家檢疫注意事項

*** 自主健康管理者：**

- 一、請配合應儘量避免出入公共場所，所以請在家休息，不要到校。
- 二、如有外出，應每日全程配戴口罩、勤洗手。
- 三、早晚量測體溫直到 14 天期滿為止，請詳實記錄體溫及健康狀況並主動回報校方(生輔教官、健康中心擇一)

*** 居家隔離/居家檢疫者**

- 一、必需留在家中(或衛生局指定範圍內)，禁止外出，亦不得出境或出國。
- 二、應儘量與家人分開居住，您的共同生活者須與您一同採取適當防護措施(佩戴外科口罩與良好衛生習慣)，並儘可能保持 1 公尺以上距離。
 - ◎建議獨立房間睡覺，家裡要保持空氣流通，打開窗戶。不得已需共同使用家具或者衛浴設備，請每日三次以漂白水消毒一般的環境。如家具、廚房，消毒可以用 1：100 的稀釋漂白水(500 ppm)；浴室或馬桶表面則應使用 1：10 的稀釋漂白水(5000 ppm)消毒。消毒應使用當天稀釋的漂白水。室內空氣則需靠良好的通風以維持空氣清潔。
 - ◎居家檢疫者使用自己一套的餐具及杯子，使用後以煮沸方式消毒。用餐時將食物裝盛好後與家人分開桌(1 公尺以上)用餐。
 - ◎隔離及檢疫期間，為了家人檢康，請不要進行擁抱、親吻、性行為等親密接觸。
- 三、請於隔離/檢疫期間，每日早/晚各量體溫一次，詳實記錄體溫及健康狀況並主動回報校方(生輔教官、健康中心擇一)
- 四、請您與家人維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手並徹底洗淨。
- 五、如您有發燒、咳嗽等症狀或其他任何身體不適，請您佩戴外科口罩，主動與衛生局聯繫或撥 1922，依指示儘速就醫，且禁止搭乘大眾運輸工具就醫。
- 六、如需心理諮詢服務，可撥打 24 小時免付費 1925 安心專線。

以上，同學於返校上課後之一週內，請依本校防疫策略-「上學期間須全程戴口罩一週，並於中午至健康中心測量體溫」辦理。

辛苦了!感謝您的配合!

平鎮高中關心您