

防疫最佳守則：

- 正確勤洗手
- “自備”戴口罩
- 落實生病發燒不上課

為防範新型冠狀肺炎疫情之傳染，並保障自己及親友的健康，14日內若有中港澳旅遊史或接觸史者，請確實做好自主健康管理措施。

- 一、有出現發燒 37.5°C、咳嗽、腹瀉、呼吸急促與呼吸困難等症狀，應立即“自備”配戴口罩就醫，並告知醫師相關病史、接觸史及旅遊史。
- 二、應保持良好衛生習慣：正確勤用肥皂洗手，遵守呼吸道衛生及咳嗽禮節，於咳嗽或打噴嚏時，以手或衛生紙捂住口鼻，沾有咳嗽、鼻涕等個人分泌物之衛生紙，應先置入塑膠袋妥善密封，或用馬桶沖掉並洗手。
- 三、避免到醫院、人多、擁擠、密閉空間，不要搭乘大眾交通工具等。

口罩亂戴一通，更容易感染

➤ 正確戴口罩四個步驟：

- 第一步，有顏色面要朝外，鼻樑片在上方；
- 第二步，戴上並拉開口罩，口罩下緣輕蓋住下巴下緣；
- 第三步，輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑密合；
- 第四步，照鏡子或觸摸檢查是否正確配戴。

➤ **不要觸摸口罩外層：非常重要的觀念**

若要調整口罩位置，只能從口罩內側或耳帶處調整。

➤ 暫時取下口罩的作法 **必須從耳帶取下，不可以碰到口罩外層。**

拿乾淨衛生紙墊在桌面，將口罩外層朝上放置於衛生紙上。重新戴上口罩後，記得將衛生紙丟棄並洗手。

➤ **使用後若加熱或噴酒精，會大大降低防護力喔！**

75%酒精乾洗手液 統一放在各班講桌上

使用時機：

- 飯前及便後等，沒辦法用水及肥皂洗手時，只要 2-5 CC 就足夠。
- 依洗手步驟(內外夾弓大立腕)搓揉手部 20 秒。

注意事項：

- 不能大範圍的使用酒精消毒。
- 不要在衣服上噴灑酒精。
- 保持室內通風。
- 遠離火熱源，溫度不超過 30°C，勿陽光直射。



正確使用漂白水消毒方法

- **稀釋後必須 24 小時內使用**，以免影響消毒效果。
- 要保持室內通風。
- 不可擦拭金屬表面、不可分裝使用。
- 不可裝在玻璃容器。
- 不能和清潔劑(鹽酸等)及熱水一起使用。

基本步驟：「穿、稀、擦、停、沖、棄」六步驟

「穿」：戴上口罩及手套，保護雙手。

「稀」：**取 4 個綠瓶蓋漂白水+10 公升水桶約 8 分滿的冷水，攪拌均勻即可。**

「擦」：用抹布擦拭講桌、門把、桌椅、水龍頭等常接觸區域。

擦拭完畢剩下的可拖地板。

「停」：**擦拭後，靜置五至十分鐘**，等待漂白水確實發揮殺菌功效。

「沖」：用清水沖洗或擦拭方才清潔殺菌的區域。

「棄」：將用過的漂白水再用大量的水稀釋一遍(不要少於一百倍)才倒入廚房污水道或戶外水溝，比較不會汙染水源。