



新冠肺炎來襲，瘋狂肆虐全球，請大家保持社交距離並配戴口罩，勤洗手小心做防疫。

## 【預防群聚感染，全校師生一起來！】

- ◇ 請注意以下事項：
  - 咳嗽或打噴嚏後應立即洗手，不要用手碰觸眼睛、鼻子、嘴巴。
  - 有呼吸道症狀時，務必戴口罩，口罩沾到口鼻分泌物時，應更換。
  - 打噴嚏時，用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。
  - 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離。
  - 建議隨身自備口罩使用。
  - 生病時在家休養，不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具。
  - 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。
  - 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。



## 【舒緩「病毒式焦慮」調適防疫身心】

- ◇ 第一種方法：「2要3不」
  - 「要」了解正確的資訊，「要」採取正確的防疫保護方法。
  - 「不要」過度追蹤新聞，「不要」聽信假訊息，減少「不必要」的心理負擔。
- ◇ 第二種方法：照顧自己和家人的身體。
  - 維護健康的三大支柱－飲食、運動、睡眠，維持良好生活習慣。
- ◇ 第三種方法：照顧自己和家人的心理。
  - 結合「放鬆」與「正念」，從呼吸調息和覺察身體反應做起，並且安排個人喜好的活動或遊戲，尋求人際關係彼此支持。

# 齊防疫 勿群聚 別焦慮

## 【養成良好的洗手習慣是防疫的秘訣】

為什麼要養成一個良好的洗手習慣呢？研究指出，我們的每隻手上可能沾染上40萬多個微生物。許多常見的傳染病，都可以經由受汙染的手接觸嘴、鼻和眼睛而感染。



肥皂勤洗手、擦乾後再走

## 【與居家隔離、居家檢疫同住注意事項】

近日確診病例多為境外移入個案，大部分為國外求學或歸國者，目前只要有旅遊史者，均被列為居家檢疫對象，與居家隔離、居家檢疫同住的一定要注意以下事項：

- 彼此保持社交距離，分房居家。
- 家中成員皆應勤用肥皂洗手。
- 避免同桌用餐、共寢、擁抱親吻。
- 若共用家俱或衛浴設備，每日消毒3次。
- 在家中請配戴口罩。

※ 請全校師生配合遵守「主要景區、夜市等公共場域人流管制相關措施」，保持社交距離，盡量待在家中，減少外出。