



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

重要資訊統整

- 1 全國疫情防疫措施
- 2 校園防疫措施
- 3 學生防疫假怎麼請？
- 4 服務學習課程安心就學措施
- 5 學生(社團活動)辦理規範
- 6 宿舍防疫措施
- 7 因為疫情壓力太大怎麼辦？
- 8 學務處各項防疫業務服務窗口



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

全國疫情防疫措施之一

具感染風險民眾追蹤管理機制

	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具國外旅遊史者	對象1.通報個案但已檢驗陰性 且符合解除隔離條件者 對象2.社區監測通報採檢個案 對象3.3/19前具「國際旅遊疫情建議等級」 第一級及第二級國家旅遊史者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局 里長或里幹事	衛生主管機關
方式	居家隔離14天 主動監測1天2次	居家檢疫14天 主動監測1天1~2次	自主健康管理14天
法令依據	傳染病防治法第48條 嚴重特殊傳染性肺炎防治 及紓困振興特別條例第15條第1項	傳染病防治法第58條 制定嚴重特殊傳染性肺炎防治 及紓困振興特別條例第15條第2項	傳染病防治法第48條、第58條 傳染病防治法第67條、第69條



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

全國疫情防疫措施之一

具感染風險民眾追蹤管理機制

配合事項

居家隔離

■ 衛生主管機關

1. 開立「居家隔離通知書」
2. 每日追蹤2次健康狀況

■ 隔離期間留在家中(或指定地點)

不得外出、出境、出國、搭乘大眾運輸工具。

■ 有症狀者由衛生主管機關安排就醫

■ 如未配合防治措施，將依法裁罰，必要時進行強制安置。

居家檢疫

■ 主管機關

1. 開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，配戴口罩返家檢疫。

■ 里長或里幹事進行健康關懷14天，每日撥打電話詢問並記錄「健康關懷紀錄表」。

■ 檢疫期間留在家中(或指定地點)不得外出、出境、出國、搭乘大眾運輸工具。

■ 有症狀者將送指定醫療機構採檢送驗，衛生主管機關加入主動監測。

■ 如未配合防治措施，將依法裁罰，必要時進行強制安置。

自主健康管理

■ 無症狀者

1. 盡量避免出入公共場所
2. 延後非急迫需求之醫療及檢查
2. 外出須全程配戴醫用口罩
3. 勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節
4. 每日早/晚各量體溫一次

■ 有發燒或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀、身體不適者

1. 確實配戴醫用口罩、盡速就醫
2. 不得搭乘大眾運輸工具
2. 就醫主動告知接觸史、旅遊史、職業暴露
3. 告知身邊其他人是否有類似症狀
4. 返家後亦須配戴口罩，避免外出，

與他人交談時應保持1公尺以上距離
■ 採檢後返家於接獲檢驗結果前，應留在家中不可外出。

中央流行疫情指揮中心

疫情通報及諮詢專線 1922



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

全國疫情防疫措施之二

國際旅遊疫情建議等級

自2020/03/21起
新冠肺炎於全球列為第三級

級別說明

- | | |
|------------------|---------------|
| 第一級：注意 (Watch) | 提醒遵守當地的一般預防措施 |
| 第二級：警示 (Alert) | 對當地採取加強防護 |
| 第三級：警告 (Warning) | 避免至當地所有非必要旅遊 |

協助防疫可以怎麼做？

保護自己也保護他人



平時養成量體溫的習慣



減少接觸眼口鼻



勤洗手



若有發燒、咳嗽及呼吸急促等症狀
就醫完後，務必在家休息
不要到公共場所
還要記得妥善處理口鼻分泌物



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

全國疫情防疫措施之三

自己調配消毒水

啦啦！好簡單

消滅對象

細菌、真菌、病毒

用途

一般環境、物品消毒

材料

市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm

稀釋倍數：100倍

稀釋方法

小量：10cc漂白水+1公升清水

大量：100cc漂白水+10公升清水



洗手好時機

不想病毒信手『黏』來？

就看這些關鍵時刻

如廁後

出入公共場所後

看病前後

接觸嬰幼兒前

進食前

擤鼻涕後





新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

全國疫情防疫措施之四

正確洗手 遠離疾病

濕

把手弄濕

搓

抹上肥皂，手心、手背、
指尖及指縫搓揉二十秒

擦

把手擦乾或烘乾

沖

把手上肥皂泡沖洗乾淨

捧

用水把水龍頭沖乾淨
並記得關水龍頭

全民洗手 遠離疾病

餐前餐後應洗手



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

全國疫情防疫措施之五

我的同住者正在 居家隔離/居家檢疫 我該怎麼做？

- # 和居家隔離/檢疫者**保持一公尺以上距離**，**減少接觸**（例如：同桌用餐）。
- # **盡量配戴口罩**。
- # **肥皂勤洗手**。觸摸眼口鼻前應先洗手。
- # 出現**不適症狀立刻通知居家隔離/檢疫通知書**上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，**依指示就醫**。

我正在 居家隔離/居家檢疫 我該怎麼做？

- # **隨時配戴口罩**，待在家中**不得外出**。
- # 和同住者**保持1公尺以上距離**，**減少接觸**。
- # 咳嗽或打噴嚏時，**口罩不可拿下**，或用衛生紙遮住口鼻。
接觸到呼吸道分泌物後應**用肥皂洗手**。
- # 每日早晚各量一次體溫，詳實記錄**體溫與健康狀況**，
並**如實回報**負責人員。
- # 出現不適症狀立刻通知居家隔離/檢疫通知書
上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，**依指示就醫**。
禁止自行搭乘大眾交通運輸工具就醫。



違反居家隔離或居家檢疫者，
依我國傳染病防治法最高可罰100萬元。



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

入校體溫量測流程

上班/課請於各檢測站完成體溫量測

體溫正常(<37.5)



蓋戳章標誌



可上班/課

體溫異常(≥ 37.5)

5分後重測



給口罩
並掃描QRcode
完成體溫異常表
並立即就醫



上班時間：通報衛保組

日間部：

建工 12531-12532

燕巢 18535

楠梓 22086-22087

旗津 25085

第一 31251-31255

非上班時間：通報校安中心

0800-550-995

進退處：

建工 12533

楠梓 220858



勤洗手、減少接觸眼口鼻
出入公共場所戴口罩

面對防疫，我們如何做？

尊重別人 保護自己

Step1 每日量體溫
若發燒、咳嗽，請戴口罩並就醫，
請假在家休息

Step2 勤洗手，減少觸摸眼口鼻
配合肥皂、洗手乳或乾洗手液
餐前廁後常洗手

Step3 注意咳嗽禮節
打噴嚏、咳嗽時，請用面紙或衣袖遮掩

**Step4 探病就醫、出入密閉場所或
搭大眾交通運輸工具
建議配戴口罩**

Step5 維持室內通風
打開教室門窗、氣窗



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

校園防疫措施之二

每日體溫量測

- 開學日(3/2)起,請於每日上課「進教室前」,至各量測站量體溫,手腕蓋上認證印章(代表體溫正常),未蓋章者,授課老師會請您到量測站(或系辦、衛保組)補量哦!
- 如有發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)或類流感症狀,請落實「生病不上課」原則,請假在家休養直到退燒或症狀解除後24小時才可返校。

學生自我保護

- 落實勤洗手並使用肥皂或洗手乳。
- 避免出入潮擁擠,空氣不流通的公共場所。
- 避免接觸生禽與食用生食。
- 每日消毒個人物品,如電腦設備、手機、門把、電燈開關、桌面等雙手易接觸處。
- 餐廳用餐勿講話,避免飛沫噴濺。
- 咳嗽或打噴嚏時注意呼吸道咳嗽禮節。



更多資訊請至本校嚴重特殊傳染性肺炎(CDVID-19)防疫專區查詢



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

校園防疫措施之二

☆每日體溫測量

開學日(3/2)起，教職員工每天須測量一次體溫，請就近到各量測站完成。

☆授課老師協助事項

授課老師如發現學生未量體溫，務必請同學到量測站(或系辦、衛保組)補量哦！

☆維持教室通風

上課時，教室應打開門窗，維持適當通風，非必要時請勿使用冷氣。

老師自我保護

☆老師上完課麥克風可用酒精消毒。

☆減少近距離討論，若與同學面對面討論，建議師生都戴口罩，並在通風良好或採視訊討論。

☆勤洗手，每日消毒個人物品，如電腦設備、手機、門把、電燈開關、桌面等雙手易接觸處。

☆避免出入潮擁擠，空氣不流通的公共場所。

關懷學生健康狀況

☆若發現學生突然發燒、呼吸道感染症狀時，請同學戴上口罩盡速就醫並通報衛保組或校安專線0800-550-995



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

校園防疫措施之三

於校內餐廳用餐時

- 1 均需量測體溫，正常者請主動出示手部印章。
- 2 建議配戴口罩，並使用肥皂、洗手乳、乾洗手液清潔手部。
- 3 請依出入口指示動線進出餐廳，避免交互傳染。
- 4 鼓勵自備環保餐具，購買後外帶食用。
- 5 用餐期間避免交談，餐畢盡快離開餐廳。



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

學生防疫假怎麼請？

防疫假是什麼？

經通知需進行居家隔離、居家檢疫、自主健康管理者、或符合教務處安心就學措施者

證明文件需要哪些？

診斷證明書、本校請假切結書、主管機關之通知書、電子機票、不在台之簽證證明等文件。

防疫假期間該做什麼？

早晚量測體溫，接受健康關懷。(受各級管制機制與傳染病防治法規範)



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

學生防疫假怎麼請？

防疫假請假標準

「居家隔離」

確定病例之接觸者，
須居家隔離14天者。

「居家檢疫」

依傳染病防治法規定，
須居家檢疫14天者。

「自主健康管理」

依傳染病防治法規定，
須自主健康管理14天者。

「符合教務處 安心就學措施者」

請假時間均统一到學期結束，
但須上傳不在台之簽證證明。



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

學生防疫假怎麼請？

學生**未依規定**於出國前一週完成請假程序

或有隱匿出國情事者，

依本校學生獎懲辦法予以處分，

返臺後將依以下方式辦理

■ 確認新冠肺炎者

須請病假，列入病假日數
且不適用安心就學之線上教學

■ 需居家隔離、居家檢疫或自主健康管理者

須請事假，且不適用安心就學之線上教學

學生**依規定**於出國前一週完成請假程序，

返臺後將依下列方式辦理

■ 確認新冠肺炎者

■ 需居家隔離、居家檢疫或自主健康管理者

須請新冠肺炎防疫假，不列入病假日數
且適用安心就學之線上教學



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

學生防疫假怎麼請？

注意事項

1. 學生經確診新冠肺炎，得檢附診斷證明書，於線上申請新冠肺炎防疫假。
2. 學生經通知需進行居家隔離、居家檢疫、自主健康管理、或符合教務處安心就學措施者，得檢附本校請假切結書、主管機關之通知書、不在台之簽證證明等證明文件，於線上申請新冠肺炎防疫假。
3. 得以通訊方式及檢具相關證明向本校申請或補辦程序，或得委託他人辦理請假作業。
4. 如學生申請出國地點為CDC公告之國際旅遊疫情建議等級表屬第三級警告者，將一律不予同意；如屬非警示地區，將予酌情考量，但返國後均需嚴格執行居家檢疫14日，嚴格控管。



新冠肺炎 COVID-19 疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

服務學習課程安心學習措施

情況	居家隔離 居家檢疫 自主隔離 疑似案例自主休養	班級有確診者 確診復癒者 全學期疾管局規定未能入境之學生	全校停課及復課
學生	「依規定請假或休學」 專業服務 請假期間可進行錄影、 線上學習、遠距教學 環境服務 復學後，依缺課時數補救缺課小時	「確診該班課程停課，師生居家隔離」 學生確診 依規定請假或休學 專業服務 教師則以錄影、線上學習、 遠距教學補救教學 環境服務 以授課老師指定作業、心得等 作業補救教學	依校園傳染病防治小組會議 決議辦理
教師	「依規定請假」 請假期間得由代課教師授課或線上教學	教師確診 請假期間由代課教師線上教學	



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

學生(社團活動)辦理規範

疫情狀態	現況		
停課標準	自3/2開學起		
社團活動 人數建議	校內	室內活動 以50人為上限， 超過50人以上者暫停或延期。 戶外活動 申請經核准後辦理。 (須符合參考依據1及2)	一個確診案例 確診師生所授/修枝課程 停課二週 (待防疫小組會議決議)
	校外	室內活動 以50人為上限， 超過50人以上者暫停或延期。 戶外活動 申請經核准後辦理。 (仍須依照當地縣市政府或主辦方之防疫規定)	二個以上(含)確診案例 全校或校區停課 (待防疫小組會議決議)
參考依據	1. 政府相關防疫規定 2. 中央流行疫情指揮中心COVID-19因應指引：公眾集會 3. 室內活動仍須遵照本校防疫措施辦理		



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

學生(社團活動)辦理規範

活動前



活動中



活動後

1. 風險評估後提出申請
審查通過後執行。
2. 人員衛教及自身健康管理。
3. 備妥防疫用品。

量測體溫
消毒雙手
空氣流通
(未發燒但有呼吸道症狀者戴口罩)

繳交實際參加人員名冊
(送至各校區綜合二組備查)

社辦出入

據實登錄進出
入內消毒雙手/避免久留/週五前回傳進出簽到表

講座活動

管控於50人以下
室內採取梅花座/宣導基本防疫措施/身體不適者不得參加



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

- ★ 住宿生量測體溫消毒雙手
- ★ 非住宿生禁止入內並謝絕訪客
- ★ 交誼廳採申請使用避免群聚



宿舍防疫措施

確診一人

全校停班停課，確診校區宿舍進行清宿並消毒。

停班停課

徵用學校宿舍做為「隔離宿舍」及「安居宿舍」。

- ☐ 隔離宿舍 | 安置確診病例之接觸者。
- ☐ 安居宿舍 | 安置不需隔離但無法返家者。



敬請住宿學生協助配合搬遷



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

疫情壓力大你能....

1 身心適應檢測

以下評估請依因應疫情而引發之一週內身心適應檢測唷：)

	完全沒有					總是如此
1.覺得胃口變差？吃不下？	0	1	2	3	4	5
2.睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？	0	1	2	3	4	5
3.感到緊張、坐立難安的狀況？	0	1	2	3	4	5
4.感到焦慮，且此狀況已干擾正常生活？	0	1	2	3	4	5
5.有情緒低落、憂鬱的情況？	0	1	2	3	4	5
6.覺得未來充滿不確定感、沒有希望？	0	1	2	3	4	5
7.需要尋求諮商輔導組的協助？	<input type="checkbox"/> 不需要					<input type="checkbox"/> 需要



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

參考來源：台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會

疫情壓力大你能....

2 自我照顧

安

待在讓自己身心安定的環境，避免過度接觸會引發不適的資訊與畫面。

靜

進行能讓自己平靜和促進正向情緒的活動，像是聽平靜的音樂、泡熱水澡、靜坐或緩和性運動等。

能

從事讓自己感覺有控制的事情，像是保持作息規律、勤洗手、戴口罩、飲食均衡、多多運動。

繫

利用社群媒體或通訊軟體，與自己親近的親友保持聯繫，感受彼此的支持與陪伴。

望

保持希望，接受自己的反應是常見的，並理性看待周遭流動的資訊，避免紛亂的訊息來源。



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

參考來源：SARS安心手冊

疫情壓力大你能....

3 隔離者的自我調適

隔離是為了防止疫情更加擴散，面對這樣意外又陌生的處境，容易感到無助、恐懼是正常的，因此安定自身情緒跟自我照顧都是很重要的喔！

練習轉換念頭

轉換念頭及正向思考，隔離是為了保護自己及別人。
也趁這段期間好好休養一下自己的身心吧，把握難得的休閒時光。

與外界保持聯繫

與親友保持聯繫，可以說說自己的狀況，也談談自己的焦慮等，透過互相傾訴能讓人感到不孤單，親友的鼓勵也能更有信心。

關照自我身心及紓壓

找一些開心的事來做，並試著做運動、閱讀等，培養規律生活。

適應自己的新身份

因隔離出現短暫的人際距離是難免的，記得給自己一點時間去適應、熟悉唷！！



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒？看這裡就對了

疫情壓力大你能....

4 善用心理諮商服務

維護您的健康，防疫期間，

若無緊急情況、立即危機者，

諮輔組將優先以電話或視訊之方式提供服務喔！

諮商
輔導組

(07)3814526

建工#12542 燕巢#18632

楠梓#22099 旗津#25091 第一#31242



新冠肺炎COVID-19疫情

生活防疫懶人包

如何對抗病毒?看這裡就對了

學務處各項防疫業務服務窗口

衛生保健組

防疫宣導、疫病調查
個案衛教與追蹤

建工#12531-12533

第一#31251-31255

楠梓#22086-22087

燕巢#18535 旗津#25085

deoffice01@nkust.edu.tw

課外活動組

社團活動

#31211

ddoffice01@nkust.edu.tw
yuwen64@nkust.edu.tw

生活輔導組

學生請假業務

#31280

#31283

dcoffice01@nkust.edu.tw

服務學習組

服務學習課程

#31206

dgooffice01@nkust.edu.tw

住宿服務組

學生住宿相關業務

建工#13495

第一#31278

楠梓#23853

燕巢#18376

旗津#26101

dhooffice01@nkust.edu.tw

諮商輔導組

學生諮商相關業務

建工#12542

第一#31242

楠梓#22099

燕巢#18632

旗津#25091

dbooffice01@nkust.edu.tw

軍訓室

校安通報

0800-550-995

dfooffice01@nkust.edu.tw