



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. 不得搭乘大交通運輸工具
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

把手擦乾或烘乾

擦

搓

抹上肥皂，手心、手背、  
指尖及指縫搓揉二十秒

用水把水龍頭沖乾淨  
並記得關水龍頭

捧

沖

把手上肥皂泡沖洗乾淨

全民洗手 遠離疾病

餐前餐後應洗手

衛生署疾病管制局關心您



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

## 校園防疫措施之一

### 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( $\geq 37.5$ )

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：          進退處：  
建工 12531-12532  建工 12533  
燕巢 18535        楠梓 220858  
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



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」 <b>學生確診</b> 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	<b>教師確診</b> 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	一個確診案例	二個以上(含) 確診案例
停課標準	自3/2開學起	確診師生所授/修枝課程 停課二週 (待防疫小組會議決議)	全校或校區停課 (待防疫小組會議決議)
社團活動 人數建議	<p><b>校內</b></p> 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)	停止活動二週 (待防疫小組會議決議)	停止活動至學校恢復上課 (待防疫小組會議決議)
	<p><b>校外</b></p> 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)		
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

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。



### 活動中

- 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)



### 活動後

- 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

## 宿舍防疫措施

- ★ 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



### 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。

#### 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。

#### 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。

#### 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

### 生活輔導組

學生請假業務

#31280

#31283

dcoffice01@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

dhoffice01@nkust.edu.tw

### 軍訓室

校安通報

0800-550-995

dffoffice01@nkust.edu.tw

### 課外活動組

社團活動

#31211

ddoffice01@nkust.edu.tw

yuwen64@nkust.edu.tw

### 服務學習組

服務學習課程

#31206

dgooffice01@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

dboffice01@nkust.edu.tw