

嚴重特殊傳染性肺炎 Q&A (學生簡易版)

Q1. 感染 2019 新型冠狀病毒會有什麼症狀？怎麼與流感或感冒區分？

難區分，症狀相似，目前只能以有無到過中港澳、武漢或其它中國大陸等地區旅遊史來協助判斷。可能出現症狀有發燒、四肢無力、呼吸道症狀以乾咳為主，有些人可能會有出現呼吸困難不適。

Q2. 我要怎樣預防感染 2019 新型冠狀病毒？

目前還沒有疫苗可用來預防冠狀病毒感染。預防措施與其他呼吸道感染相同，包括落實肥皂勤洗手、配戴外科口罩，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，且避免接觸野生動物與禽類及避免生肉、生蛋。

Q3. 寒假期間，我沒有出國旅遊或居住史，但有打工現發燒、呼吸道不適症狀，該怎麼辦？

馬上戴上口罩立即就醫，有發燒同學一律不要進校園在家休養做好個人自主健康管理至症狀解除 24 小時才能返校，可有效防堵校園群聚感染發生。

Q4. 我從中港澳返台，但無發燒症狀，我可到校上課嗎？

不可以，要在家居家檢疫自主健康管理，從入境後起 14 天，不列入出缺席紀錄。

Q5. 那什麼情況下需要「居家檢疫」、「自主健康管理」？

- (1) 只要從中港澳旅遊史（含轉機）返台一律需要「居家檢疫」14 天。
- (2) 自中港澳申請獲准返台者則須「自主健康管理」14 天。

Q6. 自主健康管理和居家檢疫應配合那些事項？

都不能到校上課，不列入出缺席紀錄

- (1) 自主健康管理：期間盡量避免外出，如需外出全程配戴外科口罩，應每天早晚各測量體溫一次並確實紀錄，若有出現身體不適則立即撥打 1922 防疫專線，依指示就醫；自主管理 14 天後將「自主健康管理記錄單」繳回衛保組才能結案。
- (2) 居家檢疫：期間 14 天均不得外出、出境或出國及搭乘大眾運工具，應每天早晚各測量體溫一次並確實紀錄，會追蹤健康狀況衛生機關 2 次及學校 1 次；若有出現身體不適則立即撥打 1922 防疫專線，依指示就

醫；居家檢疫 14 天後將「自主健康管理記錄單」繳回衛保組才能結案。

Q7. 我到那裡可取得「自主健康管理表單」？

到學校首頁右上角「防範中國武漢肺炎疫情專區」點入→「健康關懷通知書（含自主健康管理表單）」處下載。

Q8. 學校目前測量體溫方式？如何判定自己已經發燒了？

- (1) 目前學校是以提供「額（耳）溫槍」兩用儀器來為全校師生測量體溫服務。
- (2) 為方便和節省人力、時間，統一先以「額溫槍」在距離額頭部位 3~5 公分處測量即可測得體溫，若測得溫度為 37.5 度（額溫槍與耳溫槍兩者溫度相差 0.5 度~1 度），表示可能有發燒現象，請他當場立即戴上口罩，再改以「耳溫槍」方式進行複測，若複測結果為 38 度則表示您已經發燒了。

Q9. 在學校經測量發燒了，該如何處理？

除馬上戴上口罩外，（日）學生應盡速至兩校區衛保組由護士阿姨進行複測體溫和身體評估，之後由教官或校安人員備公務車送往醫療單位轉診就醫並同時以電話通知家長；（進修部）學生如有相關症狀請立即停止上課。

Q10. 配戴外科口罩需要多久更換一次？

- (1) 一般口罩若需重複使用，限定為同一人使用；可在出現髒污、破損、潮溼、或呼吸有異味等情形時，才需更換。
- (2) 脫下口罩後，若稍後欲繼續使用該口罩時，建議可先將口罩污染一面往內摺後，放置於乾淨、透氣的容器內（如紙袋）保存。
- (3) 脫除口罩時，應避免直接碰觸口罩外側，以避免其上污染病菌透過手的觸摸而散佈。口罩脫除後也應執行手部清潔衛生。

台北海洋科技大學居家檢疫應配合注意事項

同學您好：

因應新型冠狀病毒肺炎(武漢肺炎)疫情，為避免傳染擴大及保護自身健康，請配合以下居家檢疫事項

一、返台前在家自主管理：

- (一)非必要不出入公共場合，外出返家後必作清潔。若有不適，請務必就醫。無發燒、咳嗽、喉嚨痛等症狀才可搭機或搭車。
- (二)即刻做好健康保護措施，並全程戴口罩搭機返校，以便返台後居家檢疫管理 14 天，較無接觸感染疑慮。
- (三)先行記錄個人體溫，並建議攜帶返校作為衛教參酌之用。
- (四)勤洗手，使用肥皂或酒精性乾洗手液進行手部清潔。
- (五)注意台灣防疫資訊，並詳閱本配合事項。
- (六)確定返台日，請告知學校返台時間。

二、返台後配合居家檢疫事項：

- (一)配合防疫政策，落實居家檢疫 14 天，每日早晚量測體溫並確實紀錄，發燒超過 38。C 或身體不適應，立即通報宿舍管理人員、生輔組組長或校內護理師；由校內人員依照政府規定通報並送指定醫院就醫。
- (二)就醫後，主動告知醫師個人接觸史、旅遊史及居住史，不可隱匿；若有相關症狀，將通報衛生主管機關進行後續治療。
- (三)勤洗手，使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。
- (四)當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺包好，放進塑膠袋綁好丟進垃圾桶。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水徹底洗淨。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，用衣袖代替。
- (五)除里長外，每天都有學校護理師電話關懷及衛教諮詢。

三、本校配合政府政策及維護校內公共衛生安全，將隨時調整相關防疫措施，務請遵守。

四、居家檢疫期間不能外出，也不得出境或出國及搭乘大眾運輸工具，如違反規定，依「傳染病防治法」第 69 條規定可處 1 萬至 15 萬元不等罰鍰。另依同法第 43 條、第 67 條規定，「傳染病或疑似傳染病病人，對於機關的檢驗診斷、調查及處置，如果有拒絕、規避或妨礙。」違者可處 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰。

五、結束居家檢疫：

(一)結束居家檢疫 14 天後，可用居留證自行購買口罩，非必要性，避免外出；外出時，務必全程戴口罩，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持 1 公尺以上距離。

(二)配合本校各系教官、護理師或相關師長之健康關懷或調查。

六、求助：特殊生活需求請透過 Line 群組或電話聯繫（淡水校本部：28059999-2230、士林校區：28109999-2235 或校安中心：28053539）學校將盡可能滿足。

台北海洋科技大學關心您！

漂白水泡製與清潔消毒

1. 漂白水泡製方式：(以市售漂白水次氯酸鈉濃度 5%計算)

(1)	500ppm 漂白水 (0.1%)	【100cc 漂白水+ 10 公升冷水清水中】 (免洗湯匙 5 瓢) (1250cc 寶特瓶 8 瓶)
	清潔區域	經常碰觸之室內(外)環境表面，如：桌面、門把、樓梯扶手、地板、手龍頭、按鍵(電燈、電梯、飲水機)、洗(乾)衣機、及脫水機(按鍵及滾筒區)等公共區域。
(2)	5000ppm 漂白水 (0.5%)	【1000cc 漂白水+ 10 公升冷水清水中】 (免洗湯匙 50 瓢) (1250cc 寶特瓶 8 瓶)
	清潔區域	個案使用過之浴室、廁所門把、桌面、按鍵(電燈、電梯及飲水機)等。
(3)	酒精(70%)	平滑金屬表面、桌面及其他無法使用漂白水溶液消毒之表面，可以進行消毒。

2. 使用漂白水注意事項：

- (1) 使用口罩、橡膠手套和防水圍裙，最好也使用護目鏡保護眼鏡以避免被噴濺到。如果漂白水濺入眼睛，須立刻以清水沖洗至少 15 分鐘並即就醫診治。
- (2) 不要與其他家用清潔劑(如：潔廁劑、鹽酸)一併或混合使用；在通風良好處配製和使用漂白水，未稀釋的漂白水應置於陰涼處。
- (3) 消毒擦拭之前應將表面的有機物清除乾淨，使漂白水可以充分作用。
- (4) 建議使用漂白水擦拭後，靜置 10 分鐘再用清水擦拭來降低異味。擦拭消毒的接觸時間建議超過 10 分鐘、浸泡消毒的接觸時間建議超過 30 分鐘。
- (5) 稀釋的漂白水應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在 24 小時之後應丟棄。

資料來源：疾病管制署



含氯漂白水 1:100 冷水



學務處衛保組關心您

居家隔離、居家檢疫、 自主健康管理 有何差異？



	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
實施對象	與確診病例接觸者。	具中港澳旅遊史的民眾（含自中港澳轉機者）。	申請赴港澳獲准者。本身為通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者。
開立通知書	「居家隔離通知書」	「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」	申請赴港澳獲准者。本身為通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者。
監測方式	居家隔離14天 地方衛生主管每日追蹤2次居家隔離者的狀況。以手機電子監控。	居家檢疫14天 里長或里幹事每日電話詢問身體健康狀況。記錄「健康關懷紀錄表」1至2次。以手機電子監控。	自主健康管理14天 每日早晚各量體溫一次，詳實記錄體溫及活動史。
能否出門／出國	不可外出、不可搭乘大眾運輸工具，不可出境或出國		盡量避免外出，若需外出應全程配戴外科口罩。
開立通知書	有症狀怎麼辦？由衛生主管機關安排就醫。	送指定醫療機構採檢送驗。送驗衛生主管機關加入主動監測。	立即撥打防疫專線1922，依指示就醫。
	未配合居家檢疫者，依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。		

我正在进行 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（例如：同桌用餐）
- ◆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。

中港澳入境學生及教職員工管理記錄表

學校：台北海洋科技大學

填報日期：

序 號	姓 名	類別 1. 學生 2. 教師 3. 職員工	性 別	聯絡電話	入境時間	管理措施		備註
						開始時間	結束時間	
1	王大明	1	男	0930000000	109.1.25	109.1.25	109.2.7	
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

學校/機構主管：

填報人員：

職稱：

聯絡電話：

台北海洋科大學因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情 健康關懷通知書

因您過去14天曾到中國大陸、香港及澳門(包含轉機、小三通入境)，為防範嚴重特殊傳染性肺炎之傳染，並保障您自己及親友的健康，請在入境14天內，注意以下事項：

- 一、配合14天居家檢疫康管理工作，每日早、晚量體溫，確實填寫健康記錄表(如下頁)，不可外出、出國或搭乘公共運輸工具，；若無異狀自主管理完畢後，務必將該表繳回衛保組。
- 二、如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持1公尺以上距離。並請維持手部清潔，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。
- 三、如果14天後，您沒有出現任何症狀，可照常進行上班、上學等日常活動，但必須全程佩戴口罩。您的家人可照常上學、上班，除非您發病，否則您的家人沒有行為上的限制。
- 四、倘您有發燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)且有呼吸道症狀，請立即佩戴外科口罩，立即通報衛保組（淡水校本部2230、士林校區分機2235）或校安中心（0228103595）並盡速安排就醫。就診時務必主動告知旅遊史，職業暴露，有關的暴露，以及身邊是否有其他人有類似的症狀。

五、健康記錄如下表：

台北海洋科大學自主健康管理記錄表

班級：_____ 姓名 _____ 出生：民國____年/____月/____日

天數	日期： 月/日	早 / 晚	發燒 ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)	流鼻水、 鼻塞	咳嗽	呼吸 困難	全身 倦怠	四肢 無力	當日就醫
1	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
2	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
3	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
4	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
5	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
6	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
7	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
8	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
9	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
10	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
11	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
12	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
13	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____
14	/	早	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無
		晚	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 無 ☐ 有	☐ 有，疑似_____

***本記錄單完成後，務必繳回衛保組，謝謝您的配合！**