

國立臺東專科學校因應新冠病毒疾病（COVID-19）防疫措施

各位家長及同學：

鑒於防疫不是一個人的工作與責任，請您與學生共同加強居家衛生管理及健康管理，並請配合學校防疫措施，大家共同維護我們的健康。

以下健康資訊及配合事項提醒您協助：

1. 請確保居家環境空氣流通，勤用肥皂洗手，建議戴口罩，遵守咳嗽禮節：「使用手巾或衛生紙摀住口鼻」，以拱手代替握手。
2. 請您與學生盡可能每日早晚自主量測體溫，若身體不適，務必就醫，若家人確診為武漢肺炎或流感，請您與學生務必通報導師或學校健康中心(089-226389#2245、#2241)。
3. 自 2 月 6 日起，若學生與家人有中港澳旅遊史(含轉機)，請居家檢疫 14 天；如曾至港澳入境，請自主健康管理 14 天，請務必讓導師知道。提醒您及學生：居家檢疫或自主健康管理期間請監測體溫，不可外出上班上課。若出現發燒症狀，請一定不可以自行服用退燒藥後到校上課，請保護自己、保護大家。
4. 即日起至 2 月 24 日前已停止全校性或全班性返校，但返科服務、技能訓練、重補修及體能訓練等非全班性返校並未停止。學生返校後，若有呼吸道症狀(發燒 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水)，學校將安排學生至學校健康中心發燒隔離區直到家長接回就醫為止。
5. 請詳閱所附學校防疫措施 Q&A。

您及學生所關心的防疫事項，如果屬於學校相關事務請到學校網頁首頁「防治專區」(<http://www.ntc.edu.tw/p/412-1000-1998.php?Lang=zh-tw>)查詢，如果想瞭解國家各項防疫資訊可到衛生福利部疾病管制署網站(<https://www.cdc.gov.tw/>)，也可運用 LINE 搜尋官方帳號「疾管家」或「@taiwandcdc」。您與學生如果仍有疑慮，也可以電話洽詢學務處(健康中心 089-226389#2245、#2241，學務處各分機)，進修部(089-238118)。

國立臺東專科學校防疫措施 Q&A

Q：學校原訂重大活動有哪些變動？

專科 A：3 月 11 日的專科週會正常舉行，改至操場進行。

高職部 A：

1. 高職開學典禮地點改至司令台，時間縮短，以 30 分鐘為限，實施防疫宣導及重點報告事項。
2. 升旗維持每週一次，如疫情有變動，再視狀況調整。
3. 週會：108-2 第一週週會改為讀書會，三月起週會正常實施，如疫情有變動，再視狀況調整。
4. 社團活動照常舉行。

Q：寒假期間返校規定為何？

A：停止全班性或全校性返校活動，如全班性返校打掃。但各科管公差打掃、澆花、動物照顧、工讀、技能訓練或體能集訓等非全班性返校活動，或非全班學生群聚在密閉空間的返校活動，並未強制要求停止。只是，為維護大家健康，建議返校師生戴口罩；教師指導及教學等盡量在戶外或通風空間進行。原定返校之學生若身體出現不適，請告知指導老師請假原因，請勿冒然返校。

Q：學生若有旅遊史如何處理？

A：

1. 依照中央流行疫情指揮中心 2 月 5 日補充說明：自 2 月 6 日起，有中央流行疫情指揮中心公告之地區如中港澳等旅遊史者，請居家檢疫 14 天；如曾至港澳入境，請自主健康管理 14 天。如果學生有以上旅遊史請通報導師。
2. 學生於治癒返校後，依規定 3 日內請病假(赴中央流行疫情指揮中心公告之地區如湖北等致病者可請公假；(如經疫情指揮中心宣布避免赴疫區仍前往者，屬可歸責當事人情形，不核給公假)。若不經中港澳地區返國，倘有症狀也請居家自主健康管理(請病假)後返校。

Q：受隔離學生應如何請假？

A：由學生及家長先電話告知導師或學務處，並於返校後 3 日內辦理請假事宜。

Q：開學後學校防疫管理措施為何？

A：

1. 維護健康是自己的責任，有生病或疑似生病，請不要到校園來上班上課並請盡速就醫。
2. 每位師生進學校必須評估體溫，使用額頭溫度篩檢，若有發燒者 37.5℃(含)以上者，休息五分鐘接受第二次檢查，如若仍然超過 37.5(含)者，必須接受耳溫儀器檢查，如仍然超過 37.5℃(含)者。詢問如有咳嗽及呼吸困難等症狀，必須請假並戴口罩回家。
3. 請落實手部衛生確實做到：出門前洗手、下車後洗手、進校門後洗手、進教室前洗手、吃東西前洗手、如廁後洗手。
4. 注意咳嗽禮節：咳嗽時請用衣袖遮口鼻、有呼吸道不適症狀要戴口罩、咳嗽時用的衛生紙丟入加蓋的垃圾桶、與他人保持適當距離 1 公尺、肥皂勤洗手。

5. 開學後與同學間座位間隔應拉大、不要共食也勿用手碰觸食物、盡可能自備餐具，上課要開窗讓空氣流通。
6. 教室內外常接觸的表面如桌面、門把、窗戶、廁所、電話、鍵盤、平板、書櫃要每天以稀釋後漂白水(500PPM)清潔。
7. 在校期間，一旦發現學生發燒或有呼吸道症狀，移至學校健康中心隔離區等候家長接回，請家長務必配合。
8. 師生請每日自備口罩 1-2 個。
9. 停班停課：若有學生確診，則依疾管署規定辦理。

Q：開學後搭乘大眾交通工具及專車注意事項為何？

A：

1. 因為火車、公車是高度密閉空間、肺炎流感極易傳染，所以建議戴上口罩。下車後洗手，避免接觸口、鼻。
2. 若有呼吸道症狀或發燒情形，建議請假看病並在家休養。



(詳細資訊公告於國立臺東專科學校防疫專區)



國立臺東專科學校

【東專心靈防疫站起來】

您安心、我放心！

如果您最近因為「武漢肺炎」疫情，出現以下反應或情緒感受，都是自然現象…

- 1.因媒體過度報導影響，出現替代性疫情恐慌或焦慮反應
- 2.因開學延後、行程打亂，有失控與莫名煩躁的感受
- 3.因自主健康管理或隔離有不妥、擔憂或生氣等感受
- 4.因擔心親友或感染，出現吃不好、睡不好或身體不舒服的狀態

不過，這也表示，我們的身心受疫情影響，出現情緒壓力反應；為了守護個人心理健康，增強心靈免疫力，我們提供以下建議：

- 1.對臺灣政府防疫與醫護人員保持信心，相信臺灣的醫療能力足以守護臺灣人民
- 2.重新調整或規劃行程並保留彈性調整空間，告訴自己，可以趁機增加因應危機的

彈性和心理抗壓能力

- 3.善用自主健康管理與隔離的時間，在家自主運動、看書或影片，並透過不同管道

感謝每位曾經幫助或協助自己的人，用愛與關懷增加心靈免疫力

- 4.善用正確自我保護方式，維持規律作息、充足睡眠，加上適量運動，都能夠舒緩

與轉換壓力情緒

願大家平安，也感謝辛苦的防疫人員！

學務處諮商輔導中心



防疫諮詢電話(089)236-874，心理諮詢電郵 guidance@ntc.edu.tw