

重視流感，關心自己、他人健康

因氣候變化多端，流感疫情持續中，為了維護您自己的健康與安全，提醒您開學前有類流感症狀或發燒時，請在家休養，若開學後有類流感症狀或發燒時，不要出入公共場所或參加活動，以維護他人安全。參加活動後，發現有類流感症狀時，請戴口罩儘速就醫，並且不要熬夜多休息、攝取均衡飲食。

諮詢分機：31906、51104、51108

（一）、校園措施

- 1、於開學後全校實施健康自主管理，衛保組備有體溫計及口罩，供教職員工生使用，請大家關心自己健康。
- 2、當您有身體不適時，請儘速就醫，遵守咳嗽禮節戴口罩，並減少出入公共場合。
- 3、於各館舍門口前備有乾性洗手液，方便大家洗手消毒。
- 4、學校定期做整體環境消毒清潔。

（二）、個案處理

- 1、一旦有發燒症狀，如經醫師診斷為一般感冒，建議症狀消失、體溫穩定後 24 小時，才返校上課上班，感冒期間請戴口罩。
- 2、持續發燒超過 48 小時，應儘速就醫，當診斷為流感併發重症時請立即通報衛保組 31906，(03)5731906。

（三）、保健方法

- 1、減少出入公共場所，搭乘大眾運輸工具或出入公共場所時，自備口罩，可預防飛沫傳染。
- 2、勤洗手，勿用手揉眼睛、手摸鼻子或擦嘴巴，使流感不近身。
- 3、均衡飲食、規律運動，每日睡足八小時提升自體免疫力。
- 4、每日靜讀一首優美的小詩或聆聽一首抒情的樂曲，放鬆緊張的精神及鬱悶的情緒，保持開朗的心情。

衛保組 關心您