

中原大學因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情 自主健康管理注意事項

自主健康管理期間： 年 月 日至 年 月 日

(自入境日起至入境後 14 天，如：2/1 入境，自主健康管理需至 2/15)

依中央流行疫情指揮中心制定之「各級學校、幼兒園、實驗教育機構及團體、補習班、兒童課後照顧中心及托育機構因應中國大陸新型冠狀病毒肺炎疫情開學前後之防護建議及健康管理措施」，為防範嚴重特殊傳染性肺炎之傳染，並保障您自己的健康，請在 14 日內，確實做好健康監測措施。

- 一、自主健康管理期間應盡量避免外出，如需外出應配戴外科口罩。
(如沒有出現任何症狀，可正常生活，但應盡量避免出入公共場所，外出時，請一定嚴格遵守全程佩戴外科口罩。)
- 二、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、請落實呼吸道衛生及咳嗽禮節。有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。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。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手及澈底洗淨。
- 四、每日早晚各量測體溫一次(上午 9:00 及下午 13:00)，於每日下午 2 點前詳實記錄「體溫及行程記錄表」及完成線上填報體溫紀錄。
- 五、若有發燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)或咳嗽、呼吸急促等呼吸道症狀時，請確實佩戴外科口罩，儘速就醫。就醫時，並應主動告知醫師接觸史、旅遊史、居住史、職業暴露、以及身邊是否有其他人有類似的症狀。並需連繫衛生保健組 03-2652162(上班時間)或校安中心 03-265-7777(非上班時間)。
- 六、自採檢醫院返家後，於接獲通知檢驗結果前，應留在家中，不可外出。
- 七、自主健康管理結束後，務必將「電子體溫計」以酒精棉片消毒、待其乾燥後，連同原包裝完整繳回至衛生保健組(全人村北棟一樓)。
- 八、如未確實遵守各項自主健康管理規定，將係違反「傳染病防治法」第 36 條，依同法第 70 條可處新臺幣 3 千元至 1 萬 5 千元不等罰鍰。

- **學校聯絡窗口**

衛生保健組(上班時間)：03-265-2162

校安中心值勤專線(非上班時間)：03-265-7777

- **鄰近就醫醫療院所**

醫 院		
中壢天晟醫院	桃園市中壢區延平路 155 號	03-4629292
衛生福利部桃園醫院	桃園市桃園區中山路 1492 號	03-3699721



掃 QR 查詢更多桃園市轄區醫療院(診)所名單

(網址 <https://ma.mohw.gov.tw/masearch/SearchBAS-101-1.aspx>)

- 更多「嚴重特殊傳染性肺炎」資訊，您可以：

1. 參閱衛生福利部疾管署網站。
2. 運用 LINE 搜尋官方帳號「疾管家」或「@taiwancdc」，便可加入與疾管家互動，即時獲得防疫訊息。



掃 QR 查詢更多「嚴重特殊傳染性肺炎」資訊

(網址 <https://www.cdc.gov.tw>)

- 環境消毒建議：

1. 一般的環境：如課桌椅、電梯按鍵面板、把手、家具、廚房，消毒使用 1：100 的稀釋漂白水（500 ppm）。
2. 浴室或馬桶表面：使用 1：10 的稀釋漂白水（5000 ppm）消毒。
3. 消毒應該每天至少一次，並使用“當天”泡製的漂白水。
4. 室內須維持良好的通風及空氣清潔。

中原大學因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情 自主健康管理體溫及行程記錄表

編號：_____ (由管理單位填寫)

系級：_____ 學號：_____ 姓名：_____

天數	日期	09:00 體溫	13:00 體溫	健康狀況	活動史紀錄
1		度	度		
2		度	度		
3		度	度		
4		度	度		
5		度	度		
6		度	度		
7		度	度		
8		度	度		
9		度	度		
10		度	度		
11		度	度		
12		度	度		
13		度	度		
14		度	度		



掃 QR 立即填報體溫紀錄

(網址：<https://forms.gle/buM5z5qpt2zPpHDu7>)

請於每日下午 2 點前完成填報，敬請配合!!

**自主健康管理結束後請將「電子體溫計」繳回衛保組
紙本記錄自行存查，以利衛生單位抽驗。**