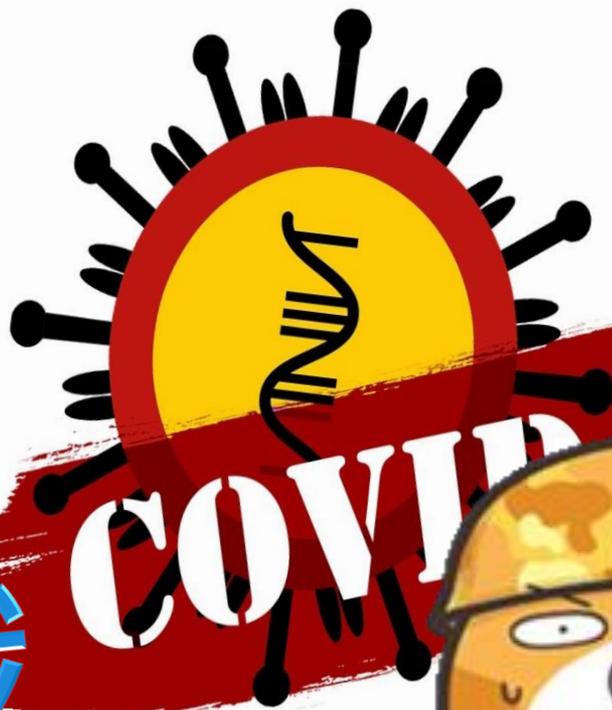


開學
防疫
大作戰



每日確實量體溫

自行在家量一次
到校量一次並確實登記

量測體溫時

耳溫：超過38度

額溫：超過37.5度

請到健康中心報到



生病休息不上課

上班、上課前在家自主量體溫
落實生病休息，不上班也不上課
(拜託千萬不要來!!!)



沒事正確勤洗手

洗手比戴口罩更能保護自己

多利用肥皂以及洗手乳！

洗手防疫七字訣：

內、外、夾、弓、大、立、腕

洗手防疫七步驟

1



內

雙手的手心相互搓揉

2



外

手心、手背相互搓揉

3



夾

十指夾縫相互搓揉

4



弓

手心與指背相互搓揉

5



大

大拇指與虎口

6



立

指尖與手心互相搓揉

7



腕

不要忘記手腕



國家網路醫藥

自主環境要清潔

定期確實消毒 (每週二掃地時間)

桌椅、門把、窗框、滑鼠、鍵盤、水龍頭
放置餐桶處進行擦拭

※漂白水:水 1:100



上課教室要通風

增加課桌椅間距，**開啟門窗、拉開窗簾**
維持環境的通風

天冷風大時，
加穿外套、衣物
避免著涼、感冒



下課操場跑兩圈

放下手機

離開教室到空曠的操場走走

跑跑步，增加抵抗力！



同學相處不觸碰

盡量避免不必要的接觸

將曖昧的47.5公分增加到1公尺以上

保護自己也保護別人



必要時需戴口罩

1. 搭乘大眾運輸工具 (公車、專車、火車)
2. 出入通風不良、擁擠的密閉空間
3. 發燒、咳嗽、流鼻涕等症狀
4. 進出醫院應全程配戴
5. 本身有慢性疾病者

P.S 口罩要自備哦！



防範武漢肺炎

早安健康

正確戴口罩4步驟

開

檢查口罩

有顏色面為外層
鼻樑片在外層上方



戴

戴上口罩

口罩完全攤開拉至下巴
調整鬆緊帶維持密合度



壓

輕壓鼻樑片

食指均勻輕壓鼻樑片
使口罩與鼻樑緊密結合



密

最後確認檢查

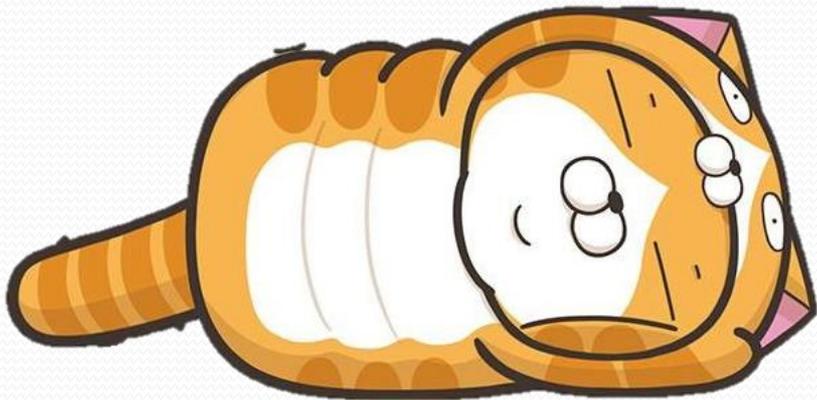
透過觸摸或照鏡子
確認是否正確配戴



早睡早起身體好

在正確時段有充足睡眠
也是增強抵抗力的方法之一

放下手機，去睡吧孩子！



防疫須知—把罩

- 其他相關防疫措施：

1. 盡量不到人多密閉場所
2. 除非必要，應不出入醫院
3. 生病在家休息，勿外出與他人接觸
4. 肥皂正確勤洗手比戴口罩更重要

5.打噴嚏、咳嗽，不對著他人，且要掩住口鼻，並在結束後用肥皂洗手

**6.飯前洗手、飯前洗手、飯前洗手！
(很重要，所以說三次！)**

7.團膳取餐(前洗手)、用餐勿交談

8.中港澳入境者，居家隔離自主管理14天

9.與個案接觸史，居家隔離自主管理14天

10.專家表示：運動增強自身免疫力

防疫是大家的事

不要抱著僥倖及開玩笑的心態
更不要「無知當有趣」

自私和疏忽是最大的敵人

一句玩笑話會造成恐慌
以及 1. 30萬的罰款
2. 法院和案底



罰款30萬和進了法院就一點都不好笑了！

未來是美好的！
共同維護我們的家園吧！



一起安心、放心的快樂生活 ☺

北港高中學務處 關心您