

國立花蓮女中 110 學年度防疫懶人包

防疫資訊百百種，滾動式修正、什麼時機使用隔板、多少人可以集會……那麼多問題，你知道該怎麼做嗎？讓花女防疫懶人包告訴你。

一、入校條件：

(一)教職員工：

1. 完成疫苗第一劑接種且滿 14 日。
2. 疫苗第一劑接種未滿 14 日或未接種者，每 7 日進行 1 次抗原快篩或 PCR 檢驗。
3. 需要快篩的人員，可至健康中心領取快篩試劑，並由護理師給予衛教說明。→有護理師，好安心！

(二)全校教職員工生：額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 者「不上班、不入校」。

(三)家長及訪客原則不入校。

二、個人衛生防疫措施

(一)體溫監測：

1. 教職員工：上班前、入校時及下午第一節課前量測，並於 8:10 及 13:10 前完成線上體溫登錄。
2. 學生：上學前先自我量測體溫，如體溫異常，立即通報導師且就醫。每日入校時於校門口或川堂自主量測，早上第一節課前及下午第一節課前由防疫股長親自量測，並於 8:10 及 13:10 前完成線上體溫登錄。



溫馨提醒：導師每日 8:10 前可由體溫線上登記系統查知學生狀況，如有體溫異常，應立即通知家長及健康中心。

(二)全校師生除用餐及飲水外，應全程佩戴口罩。

三、每日早、午清潔消毒教室及辦公室：

- (一)每日打掃及用餐後，以 1cc 漂白水加 100cc 冷水稀釋（即 1:100），將抹布完全浸泡於稀釋後的漂白水中，適當擰乾後擦拭要消毒的地方，並至少靜置 5~10 分鐘，再用清水重新沖洗或擦拭一遍。
- (二)消毒時務必保持環境通風，並戴上手套，勿直接接觸肌膚。用完後的漂白水不可直接倒掉，需先用大量的水稀釋（不要少於一百倍）。
- (三)可視使用情形，增加清潔消毒頻率。



溫馨提醒：建議各班級與辦公室固定一人專責消毒工作，落實環境清消。

四、開冷氣時應於對角處各開啟一扇窗，每扇至少開啟 15 公分。

五、教學活動防疫措施

(一)室內課程「固定座位」、「固定成員」實施，並落實課堂點名。

討論課進行時，應保持適當防疫距離(室內 1.5 公尺)。

(二)室外體育課程避免肢體接觸，如接觸共用物品，如籃排球，下課後應立即用肥皂洗手。

(三)游泳課不開放淋浴、不提供吹風機，上岸後應立即戴上口罩。

(四)音樂課或社團不得進行無法佩戴口罩之吹奏課程。

(五)實驗課或體育練習避免設備器材共用，若需輪替使用，應先清潔消毒。

(六)集會活動人數上限為室內 80 人、室外 300 人。

六、餐飲防疫措施

(一)校內各辦公室及教室內，以個人套餐並使用隔板入座或維持社交距離用餐，且不得併桌共餐；用餐期間禁止交談。



(二)教職員工生進入合作社應盡量避免交談，合作社人員應佩戴口罩。

溫馨提醒：開會時禁止用餐喔！

七、出現疑似感染症狀時：如有肺炎或出現發燒、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常或不明原因腹瀉等疑似感染症狀，教職員工請告知人事室、所屬處室及健康中心；學生則通知導師，後續依「學生自主健康管理流程」進行。



溫馨提醒：學生有症狀時，第一時間通知導師！導師請填寫「防疫調查表」，您是第一線與學生接觸的人員，填寫此表，保護學生，也保護自己！返校後持診斷書向生輔組幹事領取「公假單」完成請假手續，不必填寫假本！

滾滾滾，我一直滾！防疫懶人包依指揮中心公告，每兩週修正，如有更正，即時公告於校網及 e-mail。如對防疫資訊有任何疑問，請洽學務處衛生組 133，由防疫小幫手為您服務。

花蓮女中COVID-19防疫調查表

班級座號： _____ 姓名： _____ 學生/家長手機號碼： _____

●目前症狀：

- 發燒(_____ °C耳/額溫) 咳嗽 喉嚨痛 流鼻水 呼吸急促、呼吸困難
不明原因持續腹瀉 肌肉痠痛 其他 _____

【症狀史】 過去14天， 有出現右述症狀？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ /耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$) <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 喉嚨痛 <input type="checkbox"/> 失去味覺或嗅覺 <input type="checkbox"/> 呼吸道窘迫症狀(呼吸急促、呼吸困難) <input type="checkbox"/> 不明原因持續腹瀉 <input type="checkbox"/> 流鼻水 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 關節痠痛 <input type="checkbox"/> 其他症狀 _____ 上述症狀起始日？ _____年 _____月 _____日
------------------------------------	---

【旅遊史】 最近14天內，自國外返國(或轉機)	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 國家/地區(含轉機)地點： _____
-----------------------------------	--

【活動史】 最近14天內，您的活動地點？	
--------------------------------	--

【接觸史】 您或您同住家屬、親友是否曾與 COVID-19病患有接觸？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，與您的關係是 _____，您與病患接觸日期為 _____
--	---

【隔離/檢疫史】 最近14天內，您或您同住家屬、 親友是否有居家隔離/居家檢疫？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，與您的關係是 _____，居家隔離/居家檢疫： 開始日期： _____ 結束日期： _____ 您與病患接觸日期為 _____ 您與病患 <input type="checkbox"/> 同處一室 <input type="checkbox"/> 近距離(室內1.5公尺、室外1公尺以內)接觸
---	---

是否為健康自主管理者？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是， <input type="checkbox"/> 開始日期： _____ 結束日期： _____ <input type="checkbox"/> 本身為通報個案但已檢驗為陰性，且符合解除隔離條件者。 <input type="checkbox"/> 社區監測通報採檢個案。 <input type="checkbox"/> 其他： _____
-------------	---

備註：個人資料類別：班級座號、姓名、連絡電話。您的個人資料僅於中華民國領域，本人已閱讀並了解上述之告知事項，同意在上述告知事項範圍內蒐集、處理及利用本人資料。

我已詳閱並如實填寫上述「COVID-19 防疫調查表」。

填表本人簽名： _____ 中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日