

各位景文人 大家好：

考量國內正值呼吸道疾病傳染流行期，依疾管署統計流感監測資料顯示，近期流感疫情持續處高點。為有效預防並降低校園傳播風險，請導師隨時關心學生之健康與請假情況，如學生出現異常請假狀況，應主動聯繫學生或家長瞭解原因；另請宿舍管理中心各樓層協助住宿生做好健康自主管理，如出現疑似聚集感染或確定罹患相關疾病情形，請立即與本校健康中心(分機：1072、1073、2072)或校安中心值勤專線(8212-2100)聯絡，以利本校進行必要性之預防措施。

※呼吸道傳染疾病預防相關方法如下：

**1. 預防最有效的方法就是按時接種疫苗**

**2. 落實「生病不上課、不上班」原則**

▶請感染流感者佩戴口罩，指導其適當休息、補充水分及依醫師指示接受治療，並儘量與家長溝通，讓學生在家休養直至症狀解除後 24 小時始返校上課。

**3. 維持手部清潔：**

▶平時應養成勤洗手及注意手部衛生；咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手；不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

**4. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：**

- ▶有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換。
- ▶打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。
- ▶有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上距離。

**5. 流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方**

**6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會**

**7. 維持健康生活型態：**

▶適度運動、充分睡眠及均衡飲食；避免熬夜。

**8. 注意危險徵兆：**

如出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等危險徵兆應儘速就醫。

9. 相關防治訊息可至疾病管制署全球資訊網(<https://www.cdc.gov.tw/Advocacy>)查詢或撥打民眾疫情通報及諮詢免付費專線 1922(或 0800-001922)洽詢。

敬祝  
安康

學務處衛保組 關心您 114.02.17