感謝您的全力配合，

祝您在宿舍居家檢疫期間順利平安，

相信在不久的將來，

我們能迎向健康、美好的未來!

國立臺中科技大學

住宿居家檢疫

生活手冊

「嚴重特殊傳染性肺炎」防疫工作小組、

學務處衛保組彙編　2020年2月10日

目錄

一、致同學的一段話

二、居家檢疫規定

三、檢疫期間安心措施

四、嚴重特殊傳染性肺炎防疫須知

五、個人自主健康管理紀錄單

六、心理支持服務

記事欄

一、致同學的一段話

親愛的同學您好，

相信您在未來接受住宿居家檢疫的這段期間，
心中必然有些許憂心與焦慮，
在這場防疫的路程上，
您扮演著重要角色，
學校亦會陪著您一同走過，
這段艱辛的檢疫過程，
有任何狀況與需要，
請隨時與我們聯繫，加油！
在此，
工作小組僅代表全校師生向您致以謝忱！

祝
平安健康

國立臺中科技大學

嚴重特殊傳染性肺炎防疫工作小組

二、居家檢疫規定

我正在
居家隔離／居家檢疫
我該怎麼做？

- **隨時配戴口罩**，待在家中**不得外出**。
- 和同住者**保持1公尺以上距離**，**減少接觸**（例如：同桌用餐）
- 咳嗽或打噴嚏時，口罩不可**拿下**，或用衛生紙遮住口鼻。接觸到呼吸道分泌物後應**用肥皂洗手**。
- 每日早晚各量一次體溫，詳實記錄**體溫**與**健康狀況**，並**如實回報**負責人員。
- 出現**不適症狀立刻通知**居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。**禁止自行搭乘大眾交通運輸工具就醫**。

中央流行疫情指揮中心　2020/2/10

倘若有發現或通報得知學生出現疑似傳染病症狀，敬請通知各學制防疫窗口(分機如下)，以利及時介入防疫及時診斷，防杜校園流行疫情。其他「嚴重特殊傳染性肺炎」相關資訊，可參閱疾管署網站(https://www.cdc.gov.tw)；本校嚴重特殊傳染肺炎專區(https://student.nutc.edu.tw/files/13-1004-63133.php?Lang=zh-tw)。

★如有疑問洽詢各學制分機窗口：

教職員勞工：(04)2219-5857
日間部學生：(04)22195233-6(三民校區)、
(04)2219-5888(民生校區)
進修部：(04)2219-5735
進修學院(含進專)：(04)2219-5934
空中學院：(04)2219-5835
推廣部：(04)2219-5565
下班時間：校安中心(04)2219-5999

國立臺中科技大學 嚴重特殊傳染性肺炎防疫小組 關心您

六、心理支持服務

1. 情緒支持：學生入住之後，心理師/社工師隨即進行電話關懷，提供心理支持服務。
2. 諮商晤談：提供遠距個別諮商/諮詢輔導服務，請登入 e-portal，點選諮商 e 化系統進行申請。如有其他問題請於週一到週五 8:30-17:00，致電「諮商輔導組 04-22195240」洽詢。
3. 心理處方：

(1)安：正確了解防疫資訊，勿過度聽信網路謠傳

1922 免付費專線：疫情通報及傳染病諮詢
LINE@疾管家：掃描右方 QR Code 加入

(2)靜：深呼吸或放鬆訓練，增加正向情緒活動

例：定時睡眠，安排每日活動

(3)能：增加自我掌控感，提升身體免疫力

例：勤洗手、多運動、作息正常

(4)繫：利用社群媒體或通訊軟體，維持人際連結

例：透過 FB/IG/Line 等社群軟體保持人際連結，與家人、班上同學、導師、朋友保持密切聯繫。

(5)望：保持樂觀，灌注希望

例：若平日有信仰者，可透過信仰的相關儀式(如禱告、讀經文等)來穩定心中的不安。適度的轉移注意力，如觀看連續劇、綜藝節目或網路影片，降低焦慮及憂愁情緒

資料來源：參考台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會

三、檢疫期間安心措施

食

1. 進入宿舍前預收三千元，檢疫期結束後，若有餘款再退回給同學。
2. 學生入境後，需告知舍監人員葷素、忌食情況(不吃牛豬羊、過敏等)
3. 每次送餐人員會將三餐放置於宿舍外桌上，並敲門提醒學生取餐。
4. 菜單部分會以學校周邊採買較易之商家(如早餐店、便當店等)為主，每日各餐時段以提供葷食及素食。
5. 送餐時間:

早餐: 08:00~08:30
午餐: 11:45~12:15
晚餐: 18:00~18:30

衣

請在房間內手洗您的衣物及晾乾。
(宜浸泡漂白水後再進行一般洗滌劑清洗)

盥洗

1.請使用自己樓層專屬的淋浴間
2.盥洗前、後，請消毒清潔浴室

廁所與排泄物處理(樓層)

1.請使用自己樓層專屬的廁所
2.使用前後請消毒清潔廁所
3.如廁後排泄物或使用過馬桶後，以漂白水2瓶蓋(約50CC)加入廣口瓶，再將水裝滿(約500CC水)，灑佈、浸泡，將馬桶蓋蓋下，作用2小時後再沖

檢疫宿舍提供之備品

1.1-2人一間寢室，樓層專屬的浴室與廁所
2.寢具: 床墊、棉被、枕頭
3.盥洗用具: 臉盆、肥皂、洗髮乳、沐浴乳、洗衣粉、毛巾*2、牙膏、拖鞋
4.清潔用品: 晾衣架*5、衛生紙*2、居家消毒漂白水、噴瓶、抹布、小垃圾袋、垃圾桶

自疫區入境台灣　年　月　日+14天期間　年　月　日止，進行居家檢疫，並遵守以下規定：

★班級/單位：　　學號：　　填表人：
天數　日期　上午　下午　健康狀況

★班級/單位：_____ 學號：_____ 填表人：_____

天數	日期	上午	下午	健康狀況
1		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
2		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
3		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
4		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
5		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
6		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
7		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
8		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
9		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
10		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
11		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
12		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
13		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____
14		度	度	□發燒(>37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力 □其他：_____●當日就醫 □無 □有，疑似_____

五、個人自主健康管理紀錄單（由個案填寫）

109.02.10

因您屬需健康管理之人員，為防範傳染擴大，並保障您自己及親友的健康，請連續14天每天測量兩次體溫(早晚各一次)確實做好自主健康管理措施：

一、「居家檢疫」期間，請留在家中(或住宿地點)不外出，亦不得出境或出國。

二、 您是在家居家檢疫，應儘量與家人分開居住，您的共同生活者須與您一同採取適當防護措施（佩戴外科口罩與良好衛生習慣)，並儘可能保持1公尺以上距離。

三、【注意體溫及症狀】：應於自主健康管理的14天，至E-portal→我的專區→個人自主健康管理紀錄單填寫或此份紙本紀錄。若有發燒或疑似症狀請務必通知導師及衛保組。

四、為維持手部清潔：保持經常洗手習慣，使用肥皂或洗手乳和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生。儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

五、注意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，應立即更換並丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，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，請戴上口罩。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂搓手及澈底洗淨。

六、如出現疑似症狀，請立即配戴口罩，並聯繫校方人員或撥打防疫專線1922，切勿自行就醫。

七、如有其他疑問，可撥打本校衛生保健組(日間部：22195233-6；進修部2219-5735)。

八、請每日填寫並上傳下列健康狀況資料，並於返校時繳回衛保組。

九、違反居家檢疫規定逕自外出或搭乘大眾運輸工具者 ，將依「傳染病防治法」第58條、及同法第69 條處新臺幣1萬至15萬元罰鍰。

行(交通部份)

1.校方安排專車至機場接送學生回到學校檢疫宿舍。

2.為防止疫情擴散，入住檢疫宿舍期間不得外出，並禁止訪客進入。

垃圾處理

1.檢疫者之垃圾應以兩層垃圾袋包紮綑綁緊，每日放置於大門外垃圾子車內。

2.由清潔人員定期清運垃圾子車中的垃圾。

四、嚴重特殊傳染性肺炎防疫須知

為提升寒假、春節期間於中國大陸武漢市或鄰近地區從事旅遊、探親、學術交流等活動之教職員工生對該疾病之警覺及認知，請加強以下正確防疫觀念：

※ 返國後：

(1) 返國入境時如出現發燒或類流感症狀，主動告知航空公司人員及機場港口檢疫人員。

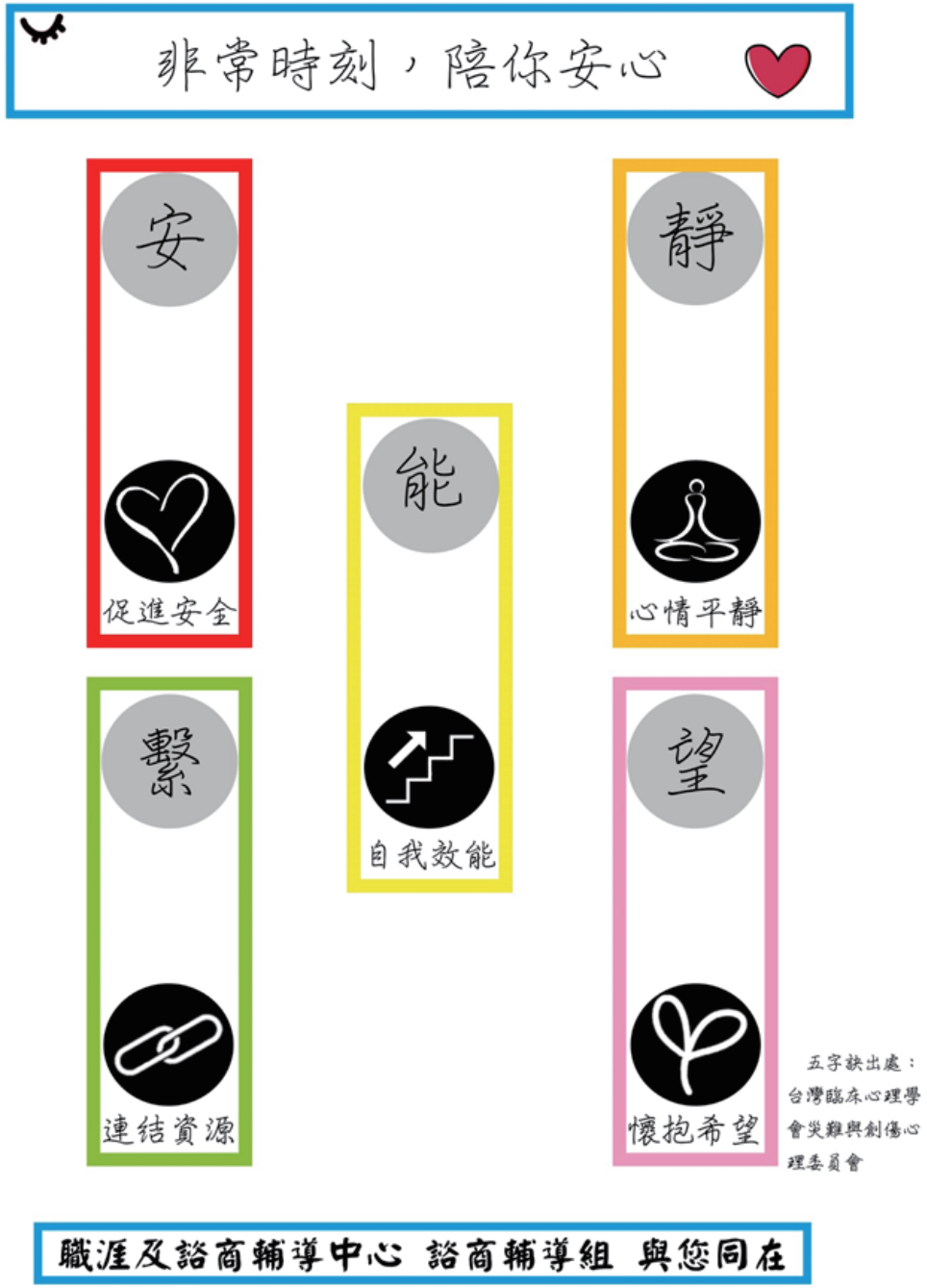
(2) 返家後如出現上述症狀，撥打防疫專線1922，並戴上口罩儘快就醫，就醫時告知醫師旅遊史、接觸史及不適症狀等。

(3) 居家檢疫者請<每日主動至E-portal→我的專區→個人自主健康管理紀錄單>填寫表單，若有發燒或疑似症狀請務必通知導師及衛保組。

(4) 在家中(或住宿地點)檢疫期間，請保持室內空氣流通，規律運動、均衡飲食、適當休息、睡眠充足、心情放輕鬆。

(5) 生病在家休息，不出門，減少或避免與他人接觸；咳嗽或打噴嚏時，使用紙巾或衣袖遮住口鼻；有呼吸道症狀應持續戴口罩。

新型冠狀病毒(武漢肺炎)懶人包
病毒傳播途徑
飛沫吸入
眼睛結膜
口鼻粘膜
如果從疫區回來
發燒通報
自我監測
防疫專線
感染時會有哪些症狀
咳嗽鼻水
發燒不適
全身倦怠
疑似(需通報)病例
接觸病史
感冒發燒
肺炎診斷
避免染病方式
減少群聚
戴上口罩
請多洗手
醫院檢查後
返家觀察
住院治療
加護治療
口罩的正確使用時機
醫用口罩或外科口罩
N95口罩
活性碳口罩
棉布印花口罩或紗布口罩
正確戴口罩4步驟
step 1
開 開包裝 檢查口罩有無破損
step 2
戴 兩端鬆緊帶掛上耳朵 鼻樑片固定在鼻樑 口罩拉開到下巴
step 3
壓 輕壓鼻樑片 讓口罩與鼻樑貼緊
step 4
密 檢查口罩和臉部 內外上下是否密合


非常時刻，陪你安心
安
促進安全
能
自我效能
靜
心情平靜
繫
連結資源
望
懷抱希望
五字訣出處：
台灣臨床心理學
會災難與創傷心
理委員會
職涯及諮商輔導中心 諮商輔導組 與您同在

2020.01.21 二版

【防範新型冠狀病毒】

Novel Coronavirus : What You Need to Keep in Mind

旅遊疫情警示・主動健康申報

中國大陸發生新型冠狀病毒疫情，您可能也曾暴露於感染環境，臺灣疾病管制署為維護您及周遭親友的健康，請您配合以下事項：

As the novel coronavirus outbreak is ongoing in China, you might have been exposed to infection sources. To protect your health, please follow the instructions below.

1. 入境時有發燒、咳嗽、呼吸急促等身體不適，無論是否服用退燒藥、止咳藥，請主動向機場 / 港口檢疫人員報到，並接受健康評估。
   If you have fever, cough or shortness of breath upon your arrival, whether you are taking any cough suppressants / antipyretics or not, please inform quarantine officers at the airport / port immediately.
2. 入境後14天內，如出現前述不適症狀，請立即撥打防疫專線1922，並依指示就醫。
   If such symptoms occur within 14 days after entry, please call our toll-free hotline 1922, to obtain instructions on seeking medical attention.
3. 就醫時，務必告知醫師您的旅遊史及接觸史。
   Be sure to inform doctors of your recent travel and exposure history.

【個人衛生好習慣】

Personal hygiene reminders

肥皂勤洗手
Wash your hands with soap regularly

咳嗽戴口罩
Wear a mask while coughing

返家先更衣及沐浴
Change your clothes and take a shower/bath once you arrive home

中央流行疫情指揮中心 關心您

www.cdc.gov.tw 疫情通報及諮詢專線：1922

廣告