

高雄醫學大學

防治新型冠狀病毒肺炎檢疫

生活手冊-居家版



學生事務處



目錄

- 前言：致檢疫同學的一封信
- 居家檢疫規定
- 注意事項
- 檢疫期間安心措施
- 防疫包內容
- 安心文宣
- 資訊連結
- 心情手札



前言

親愛的同學：

全球正面臨「新型冠狀病毒肺炎」疫情的嚴峻考驗，有效的防疫需要每個人各盡其職並共體時艱。在這場對抗病毒的戰役中，您扮演重要角色，為了維護大家的健康而在此集中檢疫14天，這是一項崇高的任務，也是身為高醫人的社會責任。

您的守法與誠實能給這場戰役帶來強大的力量，也能實踐社會大眾對於醫學大學學生的期許。學務處謹代表全校師生和社會向您致以敬意和謝忱。

檢疫是一項漫長又充滿挑戰的路程，我們會與您同行。有任何狀況與需要，請隨時與我們聯繫，我們會提供必要的協助。加油！

祝

平安健康

高雄醫學大學學生事務處

109年2月12日

居家檢疫規定

檢疫 (quarantine) 是指對於傳染病之健康接觸者進行健康管理的作為。目前依據衛生福利部中央疾病管制署及教育部之公告防疫事項，居家檢疫者須配合以下之規定：



請您於**14天**檢疫期間內，務必遵守：

- 一、居家檢疫者活動範圍僅限房內；住宿期間，禁止訪客。
- 二、請於居家檢疫期間，自主詳實記錄體溫及健康狀況。
- 三、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。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手並澈底洗淨。
- 四、如您有發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀或其他任何身體不適，請您佩戴外科口罩並主動與校方連繫，切勿自行就醫。

※ 居家檢疫期間不得外出，違者依傳染病防治法第**17**條、第**58**條及第**69**條第**1**項、中央流行疫情指揮中心實施辦法第**4**條第**1**項：具有中國大陸、香港及澳門地區旅遊史者，於入境日起應進行**14**日居家檢疫，**期間不得外出**，亦不得出境，並應提供詳實之聯絡資料及配合必要之關懷追蹤機制，自即日起生效，**違者可處最高15萬元不等罰鍰。**

注意事項

1. 請自主居家檢疫14天並每日「早、晚」使用自備體溫計測量體溫後，登錄自主健康管理系統及健康狀況

登錄方式：登入校務資訊系統->D.2.8.11-自主健康管理系統

或掃描QR Code



2. 若有不適症狀，例如：**發燒**($\geq 38^{\circ}\text{C}$)或咳嗽、呼吸急促等**呼吸道症狀**時，請立即聯繫衛保組 (07-3222349) 或校安中心 (07-3220809) 須配合校方輔導就醫並主動與縣市衛生局聯繫或撥打1922。
3. 若有心理輔導需求，可來電 07-3121101#2121 或至校務資訊系統D.2.7.01預約心理諮詢。

檢疫期間安心措施



建議自行叫外送並線上刷卡付費方式為主或請朋友幫忙買放置門口再取，**以不接觸為原則**。(餐點請叫適量、廚餘無法處理)



1. 請自行洗滌衣物。
2. 請勿使用公共洗衣機、脫水機及烘乾機。

檢疫期間安心措施

住

1. 咳嗽或打噴嚏時，應用衛生紙掩住口鼻。沾有咳嗽、鼻涕等個人分泌物之衛生紙，請置入塑膠袋妥善密封，**並記得使用肥皂洗手**。
2. 經常使用肥皂洗手(內外夾弓大立腕)，特別在接觸呼吸道分泌物、尿液或糞便等體液後。

健康洗手七步驟



滋潤雙手並
取用洗手乳



1
內

雙手掌



2
外

手背



3
夾

指縫



4
弓

指背、指腹



5
大

大拇指



6
立

指尖



7
腕

手腕



清水沖洗乾淨
使用擦手紙擦乾

3. 室內環境(含門把、桌面、手機等)懷疑遭污染處，可以用500ppm(1:100稀釋)漂白水擦拭，三十分鐘後再以清水清除。
4. 每次如廁後，請先**使用1:100稀釋後的漂白水加入馬桶再沖水**。

檢疫期間安心措施



居家檢疫期間**不得出房門**，**不得變更居住地點**。

垃圾處理

*感染性垃圾：

指有沾染眼、口、鼻等分泌物的物品如**口罩**、**衛生紙**等，請放置夾鏈袋內，於**第15天帶回學校環安室** (學務處旁)前**感染性垃圾桶**丟棄。

*非感染性垃圾：

指其他個人製造之垃圾(含餐盒)，只需噴灑漂白水消毒捆綁好，於14天後以一般垃圾丟入垃圾車。

請配合垃圾清理之規定

防疫包內容

夾鏈袋2個

口罩15片：24小時皆需使用口罩

75%酒精 1瓶：手部清潔消毒用品

漂白水1瓶：漂白水為環境及衣物消毒用品，稀釋比例

為(1:100稀釋)，500ppm。

如漂白水10ml+水1000ml。



緩一緩 心更穩

防疫不僅是要保護身體安全，心情平靜也是重要的一件事

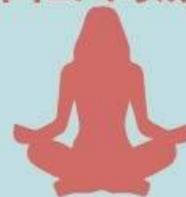
讓我們看看能夠怎麼做

照顧身體



正常作息、適量運動、飲食規律
做好個人衛生防護

降低刺激



減少接觸引發焦慮的事物
透過正確管道接收資訊
減少接觸人潮擁擠的公共環境

觀照自己



留意自己的心情變化
關注自己的身體感覺
接納自己心裡不安的感受

適時抒發



感受要講出來
眼淚要流出來
想法要說出來

安撫身心的行動



做些自己喜歡、愉快及放鬆的事物
焦慮時找到轉移注意力的方式
與信賴的人談談自己
閉上眼睛、放慢呼吸

~我們都在，與你一起~



高雄醫學大學 學務處學生心理輔導中心

(07)3121101#2121

資訊連結

1. [衛福部疾病管制署嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)
2. [教育部嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)
3. 最新疫情資訊請參閱：
 - (1) [衛福部疾病管制署新聞稿](#)
 - (2) [傳染病統計資料查詢系統查詢](#)
4. [高雄醫學大學新型冠狀病毒肺炎防疫專區](#)
5. [疾管家「@taiwandcdc」](#)（疾管署官方LINE帳號）



1



2



3(1)



3(2)

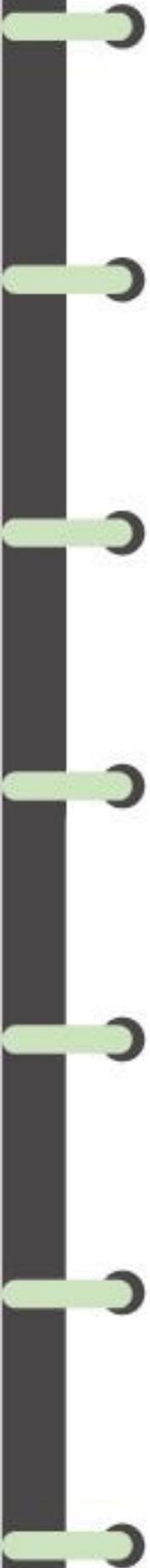


4

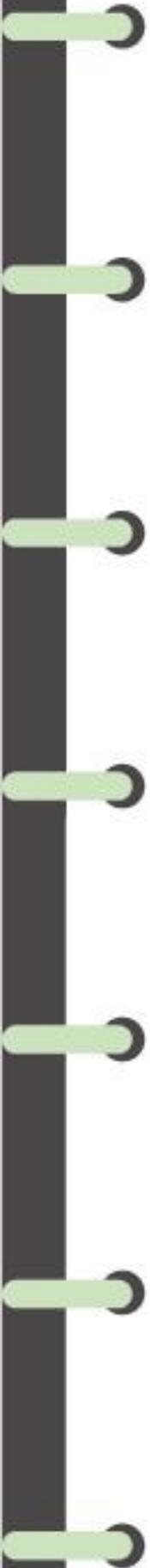


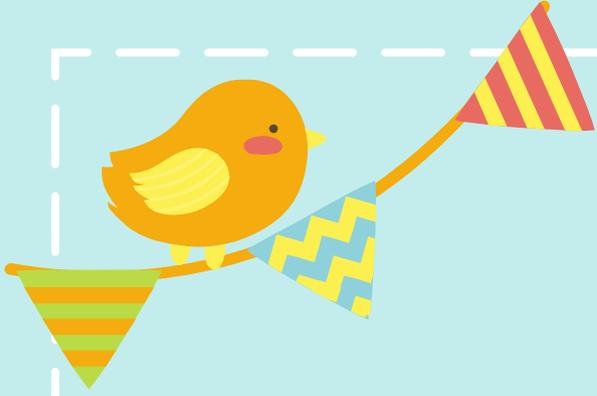
5

心情手札



心情手札





感謝您的支持與配合

祝您檢疫期間順利平安

