

新型冠狀病毒肺炎 宿舍防疫專區手冊



長庚科技大學
防疫工作小組彙編

防疫
大作戰

殺菌防護
人人有責



目錄

1 致同學的一封信

2 宿舍防疫專區注意事項

3 宿舍防疫專區提供之備品

4 安心措施（食、衣、住、行）

5 關懷團隊與內容規劃表

6 宿舍防疫專區健康關懷方案

7 校長的叮嚀

8 重要資訊連結及聯絡窗口



致同學的一封信



親愛的同學：

此刻的您是否正待在寢室發呆、上網或睡覺？摘錄一位醫師的建議：「戴口罩不是重點，重點是飛沫傳播，不要去公共場所，與人保持距離，即使戴了口罩，你還是有很大的機會『摸到』病毒，然後擦擦臉擦擦身體……你就有很大的危險，記得，病毒需要幾代後，毒力才會減低，就成為單純一般的感冒病毒，這個時間預估也要三個月到半年後。所以戴口罩，只是避免感染的手段，了解病毒如何傳播才是重點」。我們要學習保護自己，也要保護別人。

您也許想…我又沒有症狀，為什麼一直要我待在寢室裡，因為我們都知道病毒感染有潛伏期，再加上陸續出現的無症狀個案，我們不知道自己是否已經「中獎」了？因此，當發現自己有任何症狀（發燒、咳嗽、呼吸急促等呼吸道症狀），請盡快告訴師長，我們會盡快協助您。

近期外界對新型冠狀病毒感染的資訊很多，可能會造成您的焦慮、害怕和恐慌，適度的危機和焦慮是正常的。建議您可以和親朋好友分享，也可以跟師長聊聊自己的緊張不安，或者了解正確的防疫知識。諮商中心與衛保組的上班時間是週一至週五的8:00-17:00，您可以致電給諮商中心(03-2118999#5544)，或健康中心(03-2118999#5813)，我們很樂意陪您聊聊，一起去面對身體與心理的壓力。

只要我們大家團結，盡到自己防疫的責任，相信我們可以平安度過段不安全的日子，我們一起加油！！

學務處 關心您



注意事項

如何讓自己成為抗疫小夥伴呢？
以下的防疫招數，絕對不可錯過喔



1. 何謂新型冠狀病毒？



1. 傳播途徑：飛沫、接觸傳染
2. 潛伏期：**14天**
3. 治療：目前只有針對症狀與輔助治療

2. 常見症狀？

發燒

咳嗽



無力

黃綠色膿痰



3. 在校注意事項？

1. 每天早晚量體溫**2次**、噴**酒精溶液**消毒雙手，並確實填寫自主健康管理紀錄單
2. 要開窗戶，保持室內通風
3. 認真清潔與消毒寢室
4. 如感不適，請聯絡**舍媽** (分機5591, 5593) 或**曾護理師** (分機5813)



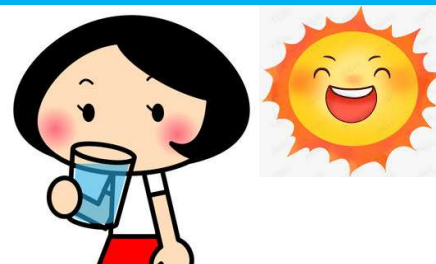
4. 做好個人衛生

1. 擤鼻涕要用紙巾遮口鼻，並把紙巾棄於有蓋垃圾桶內
2. 勿用手擦眼睛或口鼻、滑手機後記得用肥皂洗手
3. **勤洗手、戴口罩**、有症狀立刻告訴舍媽
4. **多喝水少熬夜**多運動，增加免疫力
5. 不要的口罩請摺好丟在**有蓋的垃圾桶**



5. 提升免疫力

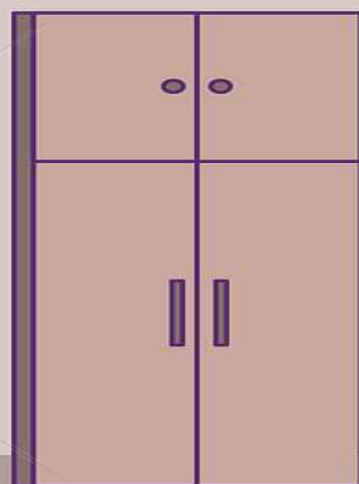
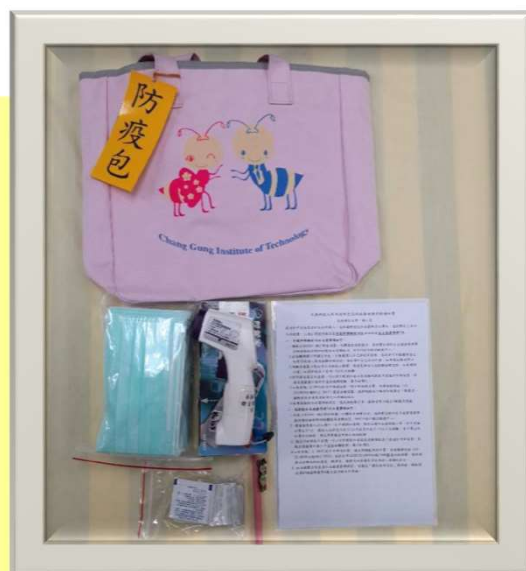
1. 每天喝足至少**1,500cc**的水 (建議**分次喝**，保持喉嚨黏膜濕度很重要)
2. **遠離二手菸**、不要熬夜 (兩者皆會降低免疫力)
3. **多吃蔬果**、定時在寢室做**柔軟操**、適度陽光



宿舍防疫專區提供之備品

- ◆一人一間寢室為原則 (含衛浴與廁所)
- ◆防疫包提供以下用品：

- ◆額溫槍 1支
- ◆健康關懷通知書 1份
- ◆外科口罩 42個
- ◆酒精棉片 30片
- ◆螞蟻筆 1支



安心措施（食、衣、住、行）



◆ 食

• 送餐服務

1. 總務處每日代訂三餐。
2. 學校每日提供2公升飲水及水果一份。
3. 每餐皆由生輔員(戴口罩、手套)送到寢室，置於門口椅子上，以Line群組通知學生。

◆ 衣

- 請在房間內手洗您的衣物及晾乾。

◆ 住

• 環境清潔

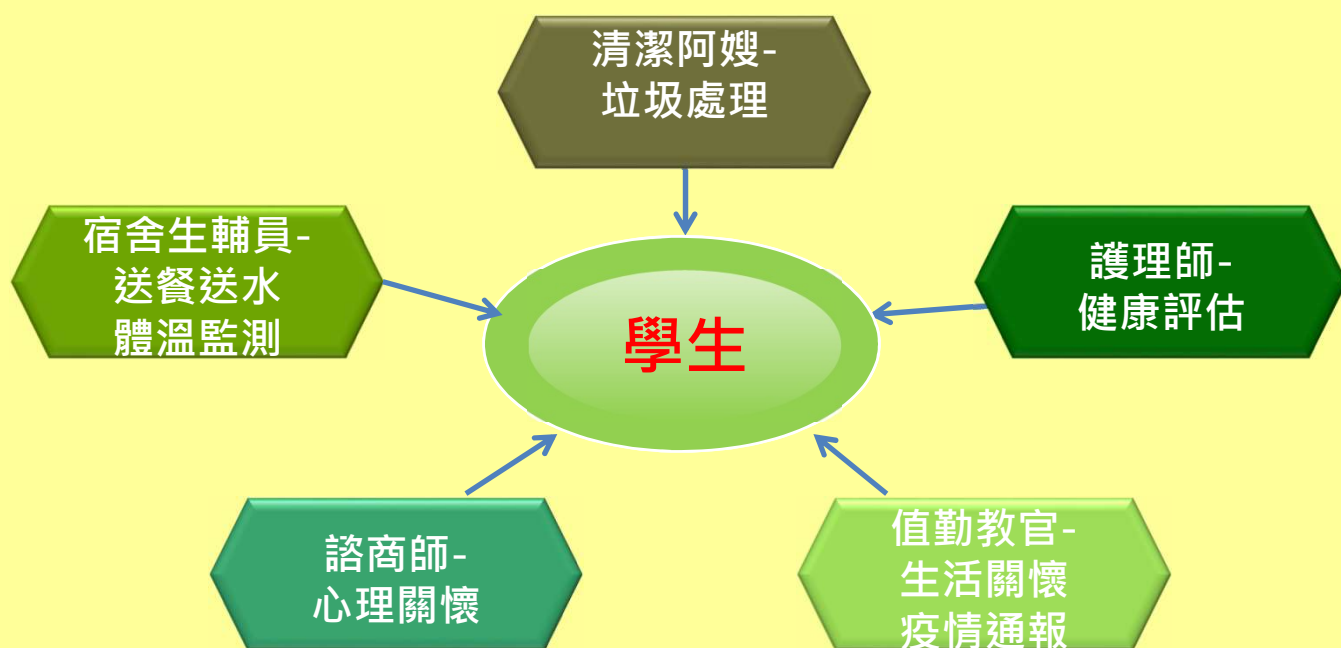
1. 每日發給各寢2個垃圾袋。
2. 請每間寢室於下午2點前，將封實之垃圾袋放置寢室門口。
3. 清潔人員每日收集垃圾，放置於醫療感染廢棄物袋後，送到垃圾場通知環安室進行處理。
4. 清潔人員下午2點以漂白水消毒放置餐點的椅子。

◆ 行

- 為防止疫情擴散，入住宿舍防疫專區期間不得外出，並禁止訪客進入。



關懷團隊與內容規劃表



宿舍居家檢疫健康關懷方案

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
生活關懷			住輔組		住輔組	教官	教官
生理關懷		護理師					
心理關懷	心理師			心理師			

- ◆**生活關懷**：由住輔組生輔員及教官提供生活食衣住行關懷，包括送餐送水、體溫監測回報等。
- ◆**生理關懷**：由護理師提供健康評估與衛教關懷。每位學生居家檢疫結束時進行健康評估，無任何症狀後始可辦理離寢程序。
- ◆**心理關懷**：由心理師提供心理健康狀態評估與心理支持。



校長的叮嚀

在宿舍檢疫的這段期間辛苦同學了！

也謝謝同學的支持與配合，

我相信您與我們可以共同度過這段時間，

祝您順利平安，

讓我們一起加油打氣，

一起打贏這場勝仗！



樓迎統





重要資訊連結及聯絡窗口



1



2



3

1.衛福部疾病管制署嚴重特殊傳染性肺炎防疫專區

2.教育部嚴重特殊傳染性肺炎防疫專區

3.長庚科技大學嚴重特殊傳染性肺炎防疫專區

重要資訊及聯繫窗口

(1)免付費防疫專線1922 (或0800-001922)

(2)教育部陸生諮詢服務專線02-7736-5623、02-7736-6315

(3)長庚科技大學校內諮詢窗口 總機：03-2118999 (校本部)

學務處衛保組：03-2118999-5813，5543

學務處住輔組：03-2118999-3554

校安中心：03-2118334

教務處註冊組：03-2118999-5759

教務處課務組：03-2118999-5608

國際交流中心：03-2118999-5559



Note



A large, blank, lined area for writing, resembling a piece of paper with a yellow header and orange body, featuring horizontal lines and a perforated top edge.