

# 新型冠狀病毒肺炎 身心衛教



靜宜大學  
Knowledge management system

諮商暨健康中心

# 新型冠狀病毒肺炎COVID-19

## 是什麼？



## 新型冠狀病毒



人畜共通傳染疾病



SARS親戚(79%基因相似)



近似蝙蝠冠狀病毒

## 怎傳染？



Cough by Gan  
Khoo Lay from  
the Noun Project

## 有限度人傳人



近距離



長時間



親密接觸

資料來源：台灣疾管署、世界衛生組織

● 進入這些大樓時請配合體溫檢測指示



- **其他量測點:** 有配置額、耳溫槍及電子體溫計的辦公室會提供跨單位量測體溫服務，可視個人需求量測

- 至善樓(健康中心)、宗輔室(僅有額溫槍)、課指組(額溫)
- 主顧樓一樓大廳、資訊學院(主顧602 / 額、耳溫)、職產處(額溫)、國際處(額溫)
- 方濟樓/國際學院(方濟106 / 額、耳溫)
- 格倫樓/食營系(格倫102 / 額、耳溫)
- 靜安樓/理學院(靜安205 / 額、耳溫)
- 思源樓/管理學院(思源303 / 額、耳溫)
- 伯鐸樓/外語院(伯鐸205 / 額、耳溫)
- 任垣樓/(任垣219 / 額、耳溫)
- 推廣處(額溫)
- 宜園二樓IDO(額溫)
- 校警隊(額溫)
- 各系辦均配置有電子體溫計



# 健康管理注意事項

有發燒、咳嗽、呼吸道症狀，請戴口罩儘速就醫並通報。  
請務必告知醫師旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚（TOCC）。

## 第一步 勤洗手不可少



## 第二步 正確戴口罩



## 第三步 自我預防



### ※若有發燒、咳嗽、呼吸道症狀

- 1922 防疫專線線上諮詢。
- 返國後自主管理 14-21 天。
- 傳染病潛伏期長達 6個月，就醫時請告知醫師旅遊史及接觸史。

祈禱平安~



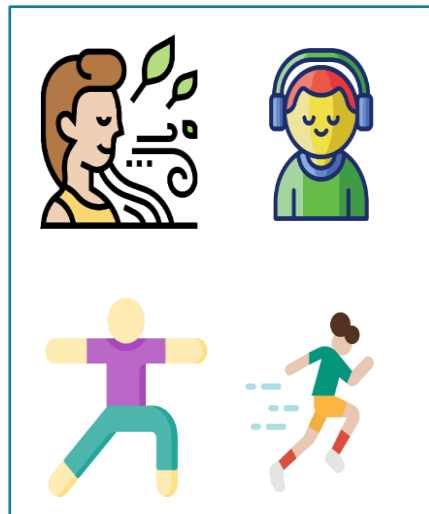
# 擁抱情緒 · 安頓身心小撇步

安



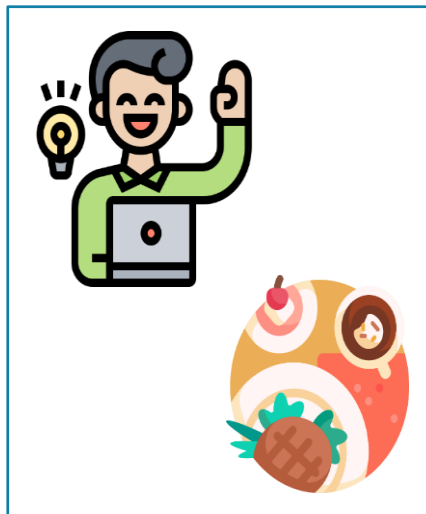
確實做好防疫措施  
適當了解正確的防疫資訊

靜



多做放鬆心情的事  
增進正向情緒活動  
如：深呼吸、運動

能



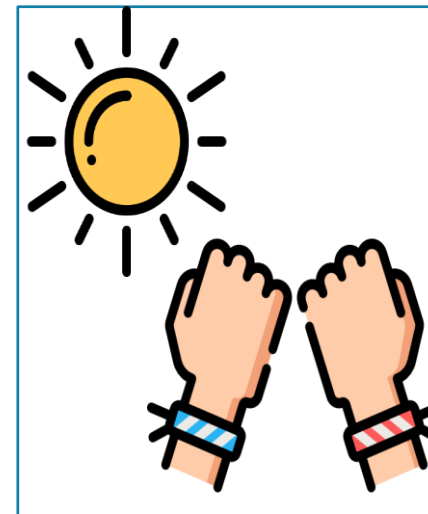
正常學習和活動  
維持規律生活作息  
與均衡飲食

繫



保持與人互動  
互相關心  
聊聊近況

望



關注正向資訊  
相信自己  
信任防疫人員

持續兩周以上不斷想到或逃避看/聽見疫情相關報導、感到焦慮或憤怒等負向情緒、睡不好、精神難以專注、身體緊繃等過度的情緒行為反應且嚴重影響生活、學習與人際互動，可至諮康中心(文興樓四樓)申請諮商輔導或諮詢 (分機11261)



# 具感染風險民眾追蹤管理機制

資料更新日期  
2020/02/24 19:00

介入措施	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	<b>對象1：具中港澳旅遊史者</b> <b>對象2：具南韓旅遊史者(非本國籍人士自2/25起，本國籍人士自2/27起)</b>	對象1：申請赴港澳獲准者 對象2：通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者 對象3： <b>社區監測</b> 通報採檢個案 對象4：自「國際旅遊疫情建議等級」 <b>第一級</b> 及 <b>第二級</b> 國家返國者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局/ 里長或里幹事	衛生主管機關
方式	<b>居家隔離14天</b> 主動監測1天2次	<b>居家檢疫14天</b> 主動監測1天1~2次	自主健康管理 <b>14天</b>
配合事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 衛生主管機關開立「<b>居家隔離通知書</b>」</li> <li>● 衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況</li> <li>● <b>隔離期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。</b></li> <li>● <b>有症狀者</b>由衛生主管機關安排就醫。</li> <li>● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主管機關開立「<b>旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書</b>」，<b>配戴口罩返家</b>檢疫。</li> <li>● 里長或里幹事進行健康關懷<b>14天</b>，每日撥打電話詢問健康狀況並記錄「<b>健康關懷紀錄表</b>」。</li> <li>● <b>檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。</b></li> <li>● <b>有症狀者</b>將送指定醫療機構採檢送驗，<b>衛生主管機關加入主動監測。</b></li> <li>● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>無症狀者</b>：儘量避免出入公共場所，如需外出應全程配戴外科口罩；勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節；每日早/晚各量體溫一次。</li> <li>● <b>有發燒或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀、身體不適者</b>：確實佩戴外科口罩，儘速就醫，就醫時主動告知接觸史、旅遊史及身邊是否有其他人有類似症狀。返家後亦應配戴口罩避免外出，與他人交談時應保持適當距離。</li> <li>● <b>對象3</b>採檢後返家於接獲檢驗結果前，應留在家中不可外出。</li> </ul>
法令依據	傳染病防治法第48條	傳染病防治法第58條	傳染病防治法第36條

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