

本校宿舍入住前防疫措施

◎ 生活輔導組/衛生保健組 何文照組長 2009-09-06

本校宿舍學生於第一梯入住前，即給予測量體溫之防疫措施，並提供認識流感防疫因應衛教單，以宣導H1N1防疫觀念，以預防群聚感染。

認識流感因應

一、「H1N1新型流感」的特性

- (一)、傳染途徑：病毒的傳播主要是經由染病者咳嗽或打噴嚏而擴散感染到其他人，另也可藉由沾新流感病毒在接觸口、鼻或眼睛而感染。
- (二)、臨床症狀及嚴重程度：症狀尚屬溫和，主要包括發燒、咳嗽、流鼻涕或鼻塞、喉嚨痛、頭痛、寒顫、全身痠痛和疲勞等，少數人會有腹瀉或嘔吐。嚴重程度與季節性流感相當。

二、個人的因應措施

- (一)、維持手部清潔：保持經常洗手習慣，洗手時用肥皂和水清洗至少20秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，使用含酒精洗手劑也有一定效果。另應儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- (二)、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節
 - 1.有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻時，應立即更換並丟進垃圾桶。
 - 2.打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。
 - 3.如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。
 - 4.手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。
- (三)、生病時在家休養：流感患者在症狀開始後，除就醫外，應儘量在家中休息至症狀緩解後24小時以上。患者應避免搭乘飛機、船舶等交通工具，以避免將病毒傳染給其他人。（摘自疾管局，2009）
- (四)、生活習慣：
 - 1.自備個人專用環保餐具，環保又安全衛生。
 - 2.共餐時應使用公筷母匙。
 - 3.電梯內空間有限，不開口交談。
 - 4.吃東西前、如廁後、探病後，及應隨時常洗手。
 - 5.隨身攜帶口罩備用。
 - 6.環境清潔消毒:常觸摸處(電話筒、鍵盤、滑鼠、手機、門把、欄杆、電梯按鈕..等)
 - 7.不揉眼睛、拱手代替握手、不親吻小孩。
 - 8.如有身體不適，立即戴上口罩就醫，不亂服成藥。

【相關圖片】



管控學生入住宿舍前測量體溫情形

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=417