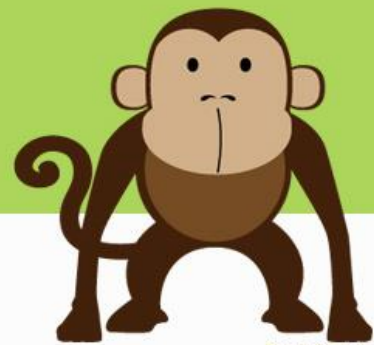
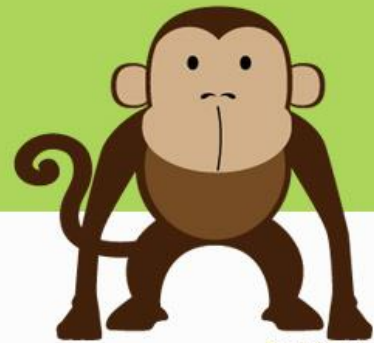


山佳國小學生停課期間居家健康管理須知



感染新冠肺炎 Covid-19會有那些症狀

- 發燒:額溫 ≥ 37.5 度，耳溫 ≥ 38 度。
- 咳嗽、喉嚨痛、鼻塞流鼻水、失去味覺/嗅覺、不明原因腹瀉、呼吸道窘迫症狀 (呼吸急促、呼吸困難)、肌肉或關節痠痛、頭痛、畏寒肢冷.....等症狀。



新冠肺炎傳染途徑

- 飛沫傳染
- 接觸傳染



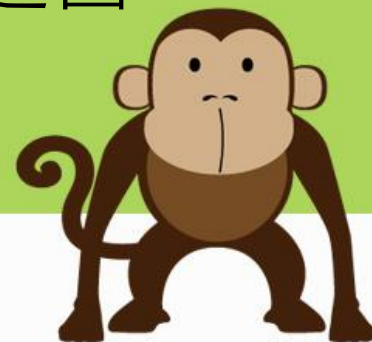
當懷疑自己或家人 感染新冠肺炎時該怎麼做...

- 戴上醫療等級以上口罩速就醫(不可搭乘大眾運輸交通工具)或打1922請求協助。
- 就醫時主動告知職業史、接觸史、旅遊史、公共場所活動史及身邊是否有其他人有相同症狀。



當自己或家人 感染新冠肺炎時可以怎麼做...

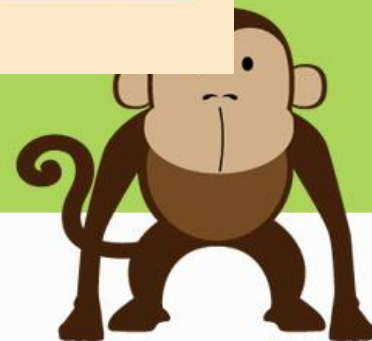
- 目前台灣確診人數激增可能面臨醫院隔離病床不足的問題，如為新冠肺炎確診者多數症狀輕微，衛生單位可能會告知先採居家隔离方式。此時請安排確診者單獨一人一室，勿與家中其他成員接觸，勿共餐及共用物品，使用漂白水及酒精環境消毒，如出現重症(喘、呼吸困難...症狀)可撥打1922協助送醫



如何預防新冠病毒感染

- 正確佩戴口罩

正確戴口罩4步驟



如何預防新冠病毒感染

保持手部清潔.肥皂勤洗手(濕搓沖捧擦)

健康洗手七步驟



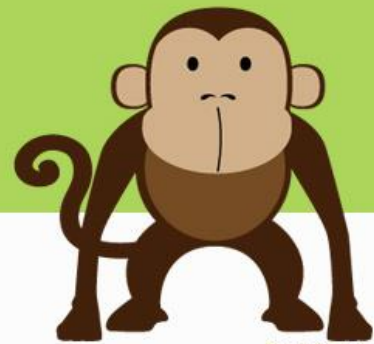
如何預防新冠病毒感染

- 維持室內環境通風。
- 保持安全社交距離
(室內1.5公尺、室外1公尺)
- 注意咳嗽禮節、落實手部衛生、環境衛生及避免雙手觸碰眼口鼻。



如何預防新冠病毒感染

- 停課期間避免外出活動(包括賣場、公園、親戚朋友、同學家...)
- 每日體溫監測(聯絡簿上的體溫量測記錄表仍需要紀錄，測量時間改為早、晚各一次)
- 提升免疫力(天天睡滿8小時、均衡飲食、多吃彩色蔬果、適度運動)
- 保持愉快的心情正向防疫！





祝福大家平安健康的度過疫情

