

## 110年2月份衛生保健教育宣導專欄—落實防疫 開心迎新年

因應 COVID-19 疫情尚未平息，在此請全校師生持續謹慎做好各項防疫工作，平時若無法保持社交距離（室內 1.5 公尺、室外 1 公尺）請您務必配戴口罩，落實勤洗手，以拱手拜年代替握手（洗手、拱手、不握手），平時做好自我健康管理，減少出入人口密集之公共場所；此外，配合中央防疫措施，若您進入「醫療照護、大眾運輸、生活消費、教育學習、觀展觀賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公」等八大類場所務必須佩戴口罩，以免受罰。請您務必保護自己，也保護他人，大家一起落實防疫，開心迎新年！

### 戴口罩的正確步驟

- 1 開：打開口罩並檢查口罩是否有破裂或缺陷，有顏色為外層，鼻樑片應在最外層上方。
- 2 戴：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，口罩完全攤開拉至下巴，調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。
- 3 壓：鼻樑片固定於鼻樑上方，雙手食指均勻輕壓鼻樑片，口罩與鼻樑緊密結合。
- 4 密：觸摸或鏡子輔助確認口罩是否正確配戴，包含有顏色在外、鬆緊帶適中、鼻樑片固定及密合等。

### 正確戴口罩4步驟



2020/02/01

中央流行疫情指揮中心 關心您

TAIWANESE CDC

### 脫口罩的正確步驟

- 1 耳：脫掉時避免碰觸口罩內、外兩面。可從耳朵處將掛繩拿下。
- 2 折：口罩要丟棄時，將口罩內側朝外反摺（有顏色在內）不要隨意置放。
- 3 丟：丟棄到有蓋的垃圾桶。有呼吸道症狀的人，口罩應以塑膠袋包好丟棄。
- 4 洗：丟完口罩建議要再洗手（酒精）清潔，避免手部接觸到口罩上的病菌。

### 脫口罩的小叮嚀

很重要

- 脫時避免碰觸口罩內、外兩面 可從耳朵處將掛繩拿下
- 使用完的口罩要妥善丟棄 不要隨意放置
- 有呼吸道症狀的人 口罩應以塑膠袋包好丟棄
- 丟完口罩建議要再洗手清潔 避免手部接觸到口罩上的病菌



一起配合防疫相關措施，繼續 #正向防疫 共同對抗病毒

#總集教學 2020.03.30



### 預防 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 簡稱武漢肺炎)

請注意 進出醫院請

### 勤洗手

濕洗手 以肥皂徹底搓洗 雙手40秒以上



乾洗手 使用酒精含量 60%至80%的 乾洗手液搓洗 20秒以上

中央流行疫情指揮中心 關心您



www.cdc.gov.tw



1922



Taiwan CDC Line@



疫情通報及諮詢專線 1922



1922



1922



1922



### 住疫情 護台灣 正確洗手7字訣



學生事務處衛生保健組關心您~