

給家長的一封信

~~新竹高工學務處~~

因應防疫 2019 年新型冠狀病毒，今年的寒假比較長，各位家長辛苦了。學校於這段時間的作為及因應之道有：學生每日 2 次監測體溫；每日領取酒精及漂白水，進行手部清潔及經常接觸之物品表面消毒等。

學校是一個群聚的地方，如果這邊有漏洞，很容易學校就是病毒的培養皿，請家長主動關心子女/學生身體健康，如出現發燒應通知學校以利監測班上學生健康狀況，並應在家休息避免外出，如出現咳嗽或流鼻水等呼吸道症狀應佩戴口罩。

2019 年新型冠狀病毒

1. 疾病介紹

(1) 症狀：人類感染冠狀病毒以呼吸道症狀為主，包括鼻塞、流鼻水、咳嗽、發燒等一般上呼吸道感染症狀。另外也有少部分會出現較嚴重的呼吸道疾病，如肺炎等。

(2) 治療：目前所有的冠狀病毒並無特定推薦的治療方式，多為採用支持性療法。

(3) 傳染方式：飛沫、接觸、糞口傳染。

2. 防護措施：

(1) **維持教室內通風**：打開教室窗戶、氣窗，使空氣流通，維持通風設備的良好性能。

(2) **勤洗手**：使用公共設施、與人有接觸後，要正確濕洗手。接觸眼口鼻前務必正確洗手。

(3) **適時戴口罩**：有發燒、呼吸道症狀、進出醫院、出入擁擠密閉空間等需戴口罩。

(4) **提升免疫力**：

★**營養**：均衡飲食，不共食，減少加工食品及垃圾食物

★**睡眠**：早睡早起，不熬夜。

★**運動**：每周至少 3 次，一次至少 30 分鐘

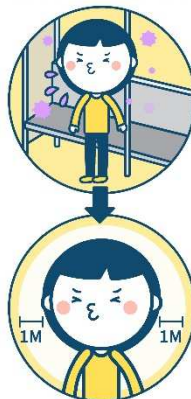
★**情緒**：紓壓、保持好心情。

★日常生活要注意的小事★

正確戴口罩4步驟



密閉空間
打噴嚏沒掩口鼻



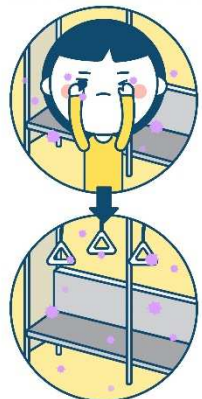
1公尺內都遭殃

打噴嚏時
用手遮沒洗手



手到之處
必留下病毒

出入公共場所後
沒洗手就摸眼口鼻



病毒能在寒冷
低溼度的環境中
存活數小時

~身體不適請在家中休息，大家保護好自己，就是盡一份力，克服難關，戰勝病毒