

新竹市光復高中 110 學年度寒假防疫生活要點

111.1.19

一般身體不適或感冒，可以透過休息來回復精力，但新冠肺炎需要更長的修復期，其所造成的疲倦感時間拖比較長、也比較嚴重，可以作為與一般感冒的區別指標。Omicron 傳播能力比其他病毒株相比強悍許多，因而造成近期確診人數攀升，新竹市亦有許多確診者足跡，時值寒假時期，為保障自身健康及國內防疫安全，請全體教職員工生持續良好的健康習慣，加強在生活中落實防疫措施，以下各點請務必配合做到：

- 一、若有發燒、上呼吸道感染等疑似症狀，請學生立即通知導師，並請導師務必回報 衛生組 (03-5753565)、健康中心 (03-5753539) 及教官室 (03-5753524)。
- 二、寒假生活注意事項：
 - (一) 落實健康自主管理，確實自我量測體溫。
 - (二) 保持社交距離 (室內 1.5 公尺，室外 1 公尺) 若不能維持則須全程戴口罩。
 - (三) 鼓勵以電話、視訊拜年，或線上聚會等方式聯繫感情，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播，出入公共場合務必佩戴口罩，避免觸犯法規。
 - (四) 消毒：
 - 1、家中定時消毒。
 - 2、公共場合須格外注意出入地點及商家是否有進行消毒工作。
 - (五) 飲食習慣：拿餐用餐不交談，不共食不分食。
 - (六) 落實正確洗手，避免用手觸摸眼口鼻。
 - (七) 有呼吸道症狀出入請佩戴口罩，如需就醫請勿搭乘大眾運輸工具，生病請儘量在家休息，直到身體狀況恢復健康。
- 三、旅遊傳染病預防措施：
 - (一) 出入公共場合謹記各項防疫措施。
 - (二) 參與各項活動盡量避免群聚，外出務必將口罩佩戴好。
 - (三) 冷空氣來襲，氣溫驟降，除注意保暖也要適時補充水分，心血管疾病患者需注意身體不適變化，感到不適請立即就醫。
 - (四) 寒假期間應依中央指示配合各項防疫措施。

寒假期間落實防疫工作!敬祝 假期愉快平安!