

# 國立彰化師範大學

## ～居家檢疫者生活需知～

您好：醫護室幫您準備了口罩 14 個、個人專用體溫計 1 支、乾洗手液 1 瓶、75%酒精 1 瓶、垃圾袋 14 個，協助您維護個人健康及環境衛生。

### 壹、提醒您在個人衛生方面注意事項：

1. 請使用個人物品，勿將自己的物品給他人使用。
2. 咳嗽或打噴嚏時，應用衛生紙掩住口鼻。沾有咳嗽、擤鼻涕等個人分泌物之衛生紙，應置入塑膠袋妥善密封。
3. 應常洗手，特別是在接觸呼吸道分泌物、如廁後，並依濕、搓、沖、捧、擦正確洗手步驟執行。
4. 洗衣時，請先將衣服浸泡於稀釋漂白水（濃度依瓶罐上說明）30 分鐘，再依一般洗衣步驟清洗。
5. 如廁及洗澡過後，請用 500ppm 漂白水清潔環境設備，包括水龍頭及門把。

### 貳、飲食服務及注意事項：

1. 由學校統一送三餐。請在房間內用餐，勿與他人共食。
2. 吃剩的食物、餐盒，應以塑膠袋密封，丟入垃圾桶中。

### 參、環境衛生方面

1. 盡量減少離開房間的次數及與他人的接觸。地板與桌面每天需至少用 500ppm 漂白水擦拭二次。
2. 檢疫期間請全程戴口罩。
3. 盡量減少和他人的直接交談，若無法避免時，請雙方皆應戴口罩並相隔 1 公尺。

**每天早晚監測體溫，並回報國際處傅鴻文專員(校內分機 5115)**

檢疫期間你可以這樣做喔～

1. 透過網路及手機與親友聊天、說說你的擔心害怕，保持好心情、注意睡眠，以增強免疫力。
2. 維持正常生活作息、保持運動習慣，增強體力。

～回到彰師大，你不孤單～

# 國立彰化師範大學

## 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情衛教資訊

### 正確戴口罩，健康帶著造！ 薄薄一片的三大防疫武器之首

**step 1 開**  
開包裝，  
檢查口罩有無破損

**step 2 戴**  
兩端鬆緊帶掛上耳朵，  
鼻樑片固定在鼻樑，  
口罩拉開到下巴

**step 3 壓**  
輕壓鼻樑片，  
讓口罩與鼻樑貼緊

**step 4 密**  
檢查口罩和臉部內外側，  
上下方有無密合

- 口罩若沾染咳嗽、噴嚏，就要更換喔！
- 有顏色面朝外，鼻樑片在上方才正確
- 有經濟部標檢局CNS 15980檢測標準認證，就是好口罩

TAIWAN CDC

- STEP1：開包裝，檢查口罩有無破損。
- STEP2：兩端鬆緊帶掛上耳朵，鼻樑片固定在鼻樑，口罩拉開到下巴。
- STEP3：輕壓鼻樑片，讓口罩與鼻樑貼緊。
- STEP4：檢查口罩和臉部內外上下是否密合。

對抗細菌、病毒 ✨  
正確洗手5步驟有效防禦！

**濕**  
用清水沖濕雙手  
擦上肥皂或洗手乳

**搓**  
手互相搓洗至少20秒  
從手心、手背、手指

**沖**  
用清水將雙手  
泡沫沖洗乾淨

**擦**  
取紙巾擦乾雙手，再  
將紙巾墊手關上水源

**捧**  
雙手捧水將  
水龍頭沖洗乾淨

HeHO 健康

### 正確洗手 5 步驟

- 濕：用清水沖濕雙手，擦上肥皂或洗手乳。
- 搓：兩手互相搓洗至少 20 秒，從手心、手背、手指依序仔細搓洗。
- 沖：用清水將雙手的泡沫沖洗乾淨。
- 捧：捧水將水龍頭沖乾淨。
- 擦：取紙巾擦乾雙手，再將紙巾墊手關上水龍頭開關。

對抗細菌、病毒，正確洗手 5 步驟有效防禦！

## 含氯漂白水泡製方式

- 市售含氯漂白水 (以次氯酸鈉濃度為5%·即5,000,000 ppm計算)
  - ✓ 配製一般環境或常用物品消毒所需之500 ppm消毒水，需將漂白水進行100倍稀釋
  - ✓ 配製分泌物、嘔吐物或排泄物污染之物品或表面消毒所需之1,000 ppm消毒水，需將漂白水進行50倍稀釋

使用時機	漂白水	清水	稀釋後濃度
	1瓢：約20 c.c.	1瓶：約1,250 c.c.	
一般環境或常用物品消毒	免洗湯匙 5 瓢 (100 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	500 ppm
分泌物、嘔吐物或排泄物污染之物品或表面消毒	免洗湯匙 10 瓢 (200 c.c.)	大瓶寶特瓶 8 瓶 (10公升)	1,000 ppm

## 漂白水使用注意事項

1. 使用塑膠瓶盛裝漂白水，稀釋及使用漂白水時，均請戴橡皮手套。
2. 不小心濺及眼睛時，請立刻用大量清水沖洗。