**防治流感 全校一起來**

各位老師、同仁、同學大家好：

依據中央流行疫情指揮中心監測資料顯示，台灣地區流感疫情逐漸升溫，預估9-11月將是流行的高峰期，臺灣目前新型流感在校園發生學生群聚類流感症狀的情形有明顯增加之趨勢。因此，為了您的健康，有關新型流感防治與個人健康防護注意事項請大家配合：

1. **請各系所宣導：落實自主健康管理~~**
   1. 請各系所轉知所有學生，若有感冒發燒情形先行就醫，勿到學校，在家休息。若確診為流行性感冒，請於確診日隔天算起在家自我隔離5天，才能返校上課及補請假程序，請假認定標準從寬處理。
   2. 有上呼吸道症狀不適的學生請自備口罩到校上課。
   3. 請學生做好健康自主管理，上學前先量體溫，若體溫≧38℃，請戴口罩並盡速就醫，不要到學校來並通知系上或健康中心。
   4. 請主動關心學生健康狀況，協助學生量測體溫，針對發燒及類流感症狀師生，請通知健康中心，輔導及協助立即就醫。
   5. 各系所辦理各類型活動時，應做好防疫措施，請於會場外量測體溫再行入場，發現具類流感症狀者，不可參加該活動或該會議。
2. **請老師協助防範：**
   1. 授課班級若有學生請假，請老師詢問學生請假原因，若為流感請聯繫健康中心。
   2. 若老師本身有感冒情形，與學生接觸時請戴口罩。
   3. 若於上課中發現學生有咳嗽、喉嚨痛、發燒、全身痠痛等流感症狀時，請通知健康中心，協助學生戴口罩並立即就醫。
3. **請教職員工生注意自己身體健康，並配合下列預防措施：**
   1. 每日上班、上課前在家先行量體溫，若體溫≧38℃，請戴口罩就醫，依規定請假在家休息。
   2. 若有發燒、喉嚨痛、全身肌肉痠痛等類流感症狀請戴口罩立即就醫，不要到學校來，立即通知系上及健康中心，並依規定請假在家休息並進行7天自主管理至症狀解除24小時後再到校上班、上課。
   3. 勤洗手、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，自備個人所需之防疫物品(如個人體溫計、口罩)，做好自我健康管理。
   4. 均衡飲食、適度運動及休息、保持室內通風及環境衛生。
   5. 居家環境清潔：包括傢俱、電話話筒及廁所設備應每日清潔。若家中成員出現感染症時建議進行消毒，可使用經稀釋的1%漂白水清洗(以市售家庭用漂白水約6-7%濃度計算：漂白水20cc加入5公升清水，攪拌均勻使用)，經過15~30分鐘後，再用清水擦拭。
   6. 礁溪地區附近快速篩檢流感的醫療院所為礁溪鄉衛生所、杏和醫院、周診所、林繼志診所、吳震世診所。
   7. 相關資訊網頁：

(1) 衛生福利部疾病管制署流感衛教網站：<https://www.cdc.gov.tw/Advocacy/SubIndex/2xHloQ6fXNagOKPnayrjgQ?diseaseId=x7jzGIMMuIeuLM5izvwg_g>。

健康是學業、事業的基礎，唯有平日善盡保健的責任，方能享有健康的體魄。防疫工作人人有責，讓我們一起攜手共同打造一個健康美好的家園。最後 敬祝

健康平安! 學務處 健康中心 敬啟 108.09.18