

# 國立臺中科技大學 108 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:至 109 年 5 月 10 日

## 請導師協助宣導及引導討論

項目	宣 導 重 點
傳染病	<p><b>一、「嚴重特殊傳染性肺炎」：</b></p> <p>冠狀病毒(CoV)為一群有外套膜之 RNA 病毒，傳播途徑大部分以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。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，或腹瀉、嗅覺、味覺消失。一般人類感染冠狀病毒以五歲以下兒童為主，但也有成年人與老年人罹患肺炎的報告，或使得原先的慢性阻塞性肺病之病情加重。</p> <p>(一)<b>學生自主關心個人健康狀況：</b>學生請自行監測是否有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀，如有發燒(額溫 37.5℃、耳溫 38.0℃)或疑似症狀請<b>立即戴上口罩</b>，<b>主動填寫發燒自主回報單</b>及每日早晚 2 次進入個人 <a href="#">e-portal/我的專區/點選「個人自主健康管理記錄單」</a>線上填寫並記錄溫變化。</p> <p>(二)<b>強化衛生教育宣導：</b>加強勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，保持個人衛生習慣(如：打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，擤鼻涕後要洗手)及妥善處理口鼻分泌物等，及儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所等衛生教育宣導，並落實執行。</p> <p>(三)<b>用肥皂洗手至少 20 秒：</b>如無法濕洗手，可以用酒精洗手液洗手，沒有洗過的手不可以接觸到眼鼻口。</p> <p>(四)<b>環境清潔消毒：</b>針對經常接觸之物品表面(如門把、桌面、電燈開關或其他公共區域)進行清潔消毒，可用 1:100(500ppm)漂白水稀釋液進行擦拭。教室消毒可至總務處領取漂白水、寢室消毒可至宿舍領取漂白水。</p> <p>(五)<b>維持教室內通風：</b>打開教室窗戶、氣窗，使空氣流通，維持通風設備的良好性能，並經常清洗隔塵網，若環境為密閉空間，應打開窗戶和使用抽氣扇，盡可能不使用冷氣空調。</p> <p>(六)<b>若診斷為流感或服用流感治療藥物，請學生返家進行健康自主管理 5 天。若為疑似新型冠狀病毒肺炎，則請學生返家健康自主管理 14 天，切勿到校上課。</b></p> <p>(七)請假規定:請依生輔組公告為主，或電洽 22195210 詢問。</p> <p>(八)<b>加強通報作業：</b>如發現疑似感染新型冠狀病毒肺炎或流感學生，請通報校安中心。</p>
導 防 治	<p><b>二、社交距離注意事項：</b></p> <p>依據中央疫情指揮中心制定「社交距離注意事項」辦理，為降低社區感染風險，將分階段鼓勵學校師生保持社交禮貌或強制保持社交距離。請任課師長於授課時配合加強宣導下列注意事項：</p> <p>(一)<b>上課時務必保持教室通風，及維持社交距離(室外 1 公尺、室內 1.5 公尺)。</b></p> <p>(二)若在密閉教室或無法保持安全社交距離，請全面配戴口罩。</p> <p>(三)搭乘大眾運輸時亦請全程配戴口罩，屢勸不聽者最高可處 1 萬 5 千元罰鍰。</p> <p>(四)電梯內或其他社交距離短、空間密閉之場所，無論是否佩戴 口罩，均應避免交談。</p> <p>(五)餐桌上進食時應避免交談，吃完要交談時請先佩戴口罩。</p> <p>(六)空間足夠的情況下，無論是否佩戴口罩，均應保持 1.5 至 2 公尺的社交距離。</p> <p>(七)以拱手代替握手，且遵循不碰觸彼此之原則，以減低接觸傳染的機會。</p> <p>(八)簡易的距離衡量方式：(1)1 公尺：成人平舉單側手臂，自指尖至另一側的肩膀，在不碰觸其他人的情況下，距離大約等於 1 公尺。(2) 1.5 公尺：成人平舉兩側手臂，兩側指尖在不碰觸其他人的情況下，距離大約等於 1.5 公尺。</p> <p>(九)防疫期間應避免進入與維生無關之娛樂等性質之場所，特別是有較高機率近距離接觸之場所，例如舞廳、夜店、酒吧、夜總會、KTV 及遊藝場等。</p>

# 國立臺中科技大學 108 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:至 109 年 5 月 10 日

傳染病 宣導 防治	<p><b>三、衛生教育宣導：</b></p> <p>(一)良好衛生習慣：平時養成勤洗手及注意手部衛生、呼吸道衛生及咳嗽禮節，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。</p> <p>(二)落實「發燒 生病不上課、不上班」原則：對有呼吸道症狀者，請配戴口罩，適當休息與補充水分，並依醫師指示接受治療，在家休養直至症狀解除後 24 小時始返校上課。</p> <p>(三)嚴格執行師生健康監測，除量測體溫，注意師生是否發燒情形之外，針對遇有呼吸道、失去嗅覺、味覺等症狀，都立即請當事人先在家自主健康監測，並盡速就診及通報學校。</p> <p>(四)落實疫情監測及通報機制。</p> <p>(五)搭乘大眾運輸時，應全程配戴口罩並配合量測體溫，勸導不聽最高罰新台幣 1 萬 5 千元；若身體不適請戴口罩速就醫，主動告知旅遊、接觸史等，並落實生病在家休息。</p> <p><b>★因新冠狀病毒疫情嚴峻，為維護全校師生健康，進入校園請一律戴口罩★</b></p>
菸 害 防 制 及 電 子 菸 防 範	<p><b>一、電子煙的危害：</b></p> <p>(一)具爆炸危險性。</p> <p>(二)含有害健康物質：尼古丁(高度成癮)、甲醛或乙醛(慢性呼吸道疾病)、丙二醇及二甘醇(腎臟損害、肝臟異常或死亡)、可丁寧(動脈硬化與血管阻塞)、毒藜鹼、菸草生物鹼、亞硝酸(致癌風險)。</p> <p>(三)市售來源不明，可能添加大麻、安非他命等毒品。</p> <p><b>二、電子煙對公共衛生的影響：</b></p> <p>(一)成癮與濫用：使用電子煙的青少年日後吸菸的比例會大幅提高。</p> <p>(二)吸菸率提高：電子煙雖不含焦油，但仍有其他多種致癌物質，同樣導致二手菸危害。</p> <p>(三)無法幫助戒菸：電子煙無法幫助戒菸。</p> <p><b>三、我國電子煙管制現況：</b></p> <p>(一)電子煙除經醫藥事法取得查驗登記或藥材許可證者外，禁止輸入、製造、販售。</p> <p>(二)禁菸場所禁止吸食電子煙、禁止孕婦及未滿 18 歲吸食電子煙、未滿 18 歲吸食電子煙應受戒菸教育。</p> <p>(三)依藥事法 82 及 83 條：進口或製造含尼古丁的電子菸，最高可處 10 年以下有期徒刑或壹仟萬以下罰金；販賣者最高可處 7 年以下之有期徒刑或伍佰萬以下罰金。</p> <p>(四)目前衛生福利部尚未收到廠商申請電子煙產品許可證。</p> <p><b>四、目前防範校園電子煙氾濫策略：</b></p> <p>(一)將電子煙納入偽禁品管理，規範各級學校師生禁止攜帶電子煙。</p> <p>(二)學校應協助追查校園電子煙來源，將獲知電子煙來源的資料，應函送警察局(少年隊)追查成份及來源。</p> <p><b>五、本校為「無菸校園」環境及「菸害罰則」：</b></p> <p>(一)本校為無菸校園，全面禁菸環境，未設置吸菸區，但仍見少數學生及校外人士，逕於校區死角吞雲吐霧，影響周邊學校(太平國小)及本校師生健康，更造成環境髒亂，影響觀瞻。</p> <p>(二)依「菸害防制法」規定：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 違規紀錄可保留三年(追溯期)。</li><li>2. 未依規定於適當場所吸菸，可處罰新台幣 2000 至 10000 元罰款。</li></ol>

# 國立臺中科技大學 108 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:至 109 年 5 月 10 日

愛 滋 宣 導 防 治	<p><b>一、依據疾病管制署 HIV/AIDS 統計月報表(2020/02/03):</b></p> <p>(一)歷年全台累計個案「感染數」已達 41060 例(外國籍 1281 例),「發病數」計 19201 例(外國籍 214 例), 累計死亡 6814 例, 其中 15 至 24 歲學生族群, 合計感染數 9485 例、發病數 2147 例、死亡數 205 例。</p> <p>(二)台中市愛滋病疫情至 109 年 1 月止, 感染人數達 4583 例、發病數計 2237 例、死亡案例計 677 例, 分析其危險因子, 以危險性行為為主, 佔 80.74%, 顯示危險性行為會增加感染愛滋及其他性病的風險。</p> <p><b>二、本校於三民校區弘業樓穿堂右側裝設保險套販賣機一台, 及 2 校健康中心提供免費保險套由同學自行取用, 提供保險套販賣機及保險套取用, 並不是鼓勵同學們性行為, 而是如真必要時可讓同學就近取得保險套, 且能全程使用保險套近而有效預防感染愛滋病。</b></p> <p><b>三、有關愛滋病的常見問題:</b></p> <p>Q1: 愛滋病感染途徑為何? A1: (1)未[全程]使用保險套之危險性行為。 (2)共用針具、溶液。 (3)母子垂直傳染。</p> <p>Q2: 請問什麼是愛滋病的空窗期? 多久可以被檢查出來? A2: 感染愛滋病毒後, 需要經過一段時間才會產生愛滋病毒抗體, 這段已感染卻驗不出抗體的時間即為空窗期, 愛滋病毒空窗期約 6-12 週, 檢驗機構提供何種檢驗, 請洽各諮詢檢驗機構, 在空窗期間內, 患者體內的病毒量最高, 傳染力亦強, 但抗體尚未檢驗出來, 因此可能經由危險性行為傳染他人。</p> <p>Q3: 我需要進行篩檢嗎? A3: 任何人只要有未[全程]使用保險套從事任何形式的性行為, 就有感染愛滋與其他性病的風險, 我們建議該危險性行為後三個月(12周)做一次匿名篩檢, 確保您的健康。</p> <p>Q4: 可以到哪裡做愛滋病篩檢? A4: (1)醫療院所、全國各縣市衛生局(所)及部分民間團體都可以檢驗愛滋病毒, 如果不想讓人知道自己的資料, 可利用疾病管制署全球資訊網上<u>匿名篩檢點名冊</u>, 查詢離家近的匿名篩檢醫院進行預約。 (2)為使民眾能就近取得愛滋篩檢服務, 了解自身健康情況, 至 108 年 12 月底止, 由衛生福利部疾病管制署, 與全國 21 個縣市衛生局及 5 間民間團體合作, 提供自我篩檢試劑服務, 詳細資訊, 可至專案網頁查詢(<a href="https://hiva.cdc.gov.tw/oraltest/">https://hiva.cdc.gov.tw/oraltest/</a>)。</p> <p>Q5: 請問與愛滋感染者共用馬桶、共用洗衣設備, 會不會被感染愛滋? A5: 不會。愛滋病毒是需要透過體液、血液的交換才有比較高的感染風險, 有特定的傳染途徑, 包括: 未全程使用保險套及水性潤滑液的危險性行為(肛交、口交、陰道交)、與其他人共用針頭、針具、稀釋液、母子垂直感染等。所以沒有辦法經由一般日常生活而感染, 而糞便、尿液、口水、汗水等排泄物並不會造成感染, 建議您不需要太擔心。</p> <p>Q6: 蚊子叮咬會感染愛滋病毒嗎? A6: 愛滋病毒不會經由蚊、蠅等昆蟲叮咬而傳染。</p>
防 制 藥 物 濫 用	<p><b>一、目前常見的新興濫用藥物有哪些?</b></p> <p>(一)根據資料顯示, 目前常見的新興濫用藥物為 Methylone(bk-<u>MDMA</u>)、Mephedrone(俗稱<u>喵喵</u>)、MDPV(俗稱<u>浴鹽</u>)、對-<u>氯安非他命</u>, <u>恰特草</u> (Catha edulis Forsk、Khat)、<u>卡痛</u> (kratom)。</p> <p>(二)新興濫用物質外觀已不同於傳統的結晶狀、粉末狀或錠劑, 而改以沖泡式飲品粉末、咖啡包、茶包、果凍、糖果等多樣貌型態呈現。</p>

# 國立臺中科技大學 108 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:至 109 年 5 月 10 日

防	<p><b>二、如何辨識藥物濫用者？</b></p> <p>(一)吸食 <u>MDMA</u> 者：施用後會有上癮、記憶問題、偏執、失眠、磨牙、視力模糊、流汗、心跳過速等症狀，也可能會造成抑鬱及疲勞，已有使用 MDMA 後因為體溫過高及脫水而死亡的案例。</p> <p>(二)吸食 <u>喵喵</u> 者：上癮者主要症狀包括焦慮過度、具有極強的攻擊傾向，並可能導致情緒突變。</p> <p>(三)吸食 <u>浴鹽</u> 者：吸食“浴鹽”會導致人體腎上腺素持續數小時極端上湧，人體會處於偏執的恐懼和憤怒狀態，而其帶來的精神狀態改變，可能會造成短期記憶消失，心率劇增，出汗增加，瞳孔擴散，行為失控（恐慌、躁動、妄想、幻覺），自殘，以至於陶醉於肢體暴力中，而自己卻沒有知覺。</p> <p>(四)吸食對-氣安非他命者：為安非他命衍生物，常以搖頭丸名義被販賣，施用後產生類似安非他命之中樞神經興奮效果，且其毒性較安非他命強，長期施用易造成記憶損傷、高血壓、心跳加速、體溫升高甚至致死，其致死劑量與致效劑量相差極小，具高危險性。</p> <p>(五)吸食 <u>恰特草</u> 者：長期嚼食會使人食慾不振、厭食、免疫力下降、瞳孔放大、心搏加快、血壓增高，甚至容易感染各種疾病，過量使用容易誘發躁狂行為和多動症，產生的效果與使用安非他命類似。</p> <p>(六)吸食 <u>卡痛</u> 者：嚴重副作用包括噁心、發癢、冒汗、口乾舌燥、便秘、頻尿和食欲不振。長期使用會導致體重降低、厭食、失眠和皮膚黯沉，嚴重者還會經歷「卡痛精神錯亂」——妄想、錯覺和嚴重的混亂。</p>
制	<p><b>三、藥物濫用者的可疑徵兆有哪些？</b></p> <p>(一)作息改變:使用毒品後會影響中樞神經，若有精神異常的興奮、持續不睡、徹夜不歸、或一睡就是兩三天等狀況，需特別留意。</p> <p>(二)情緒問題:使用毒品後情緒容易受到影響，平時應留意情緒及精神上的波動狀況。</p> <p>(三)行為改變:行為改變是藥物濫用最後出現的徵兆，原本個性乖巧卻出現摔東西、輟學、翹課、逃家、勒索或霸凌等情況。</p> <p>(四)其他異常:如週遭出現特別粉末或類似的吸食器、身上常有異常味道、甚至出現頻尿症狀，都要特別留意。</p>
藥	<p><b>四、周遭親友有人吸毒，我該如何幫助他？</b></p> <p>(一)先確認吸食毒品的特徵為何，並鼓勵與陪伴其前往醫院戒癮。</p> <p>(二)國內目前有很多藥物濫用諮詢及輔導機構，也有很多醫療機構參與戒治工作，可撥打 24 小時免費諮詢專線 0800-770-885(請請你，幫幫我)尋求協助。</p> <p>(三)食品藥物管理署「反毒資源館」網站 (<a href="http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=374">http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=374</a>) 也有提供相關資訊，歡迎上網點選「諮詢輔導與醫療機構」查詢或電洽 02-2787-8200。</p> <p>(四)發現學生或同學有疑似癮候，請通報校安中心。</p>
物	<p><b>五、如何拒絕毒品誘惑？拒絕毒品有五招：</b></p> <p>(一)直接拒絕，如：「不用了啦！這東西不太適合我啦！」</p> <p>(二)逃離現場，如：「我還有事，先走囉！」</p> <p>(三)轉移話題，如：「我最近發現一個新的電玩更有趣，還是回家打 game 比較好玩啦！」</p> <p>(四)自我解嘲，如：「有什麼比被我媽打一頓更毒的嗎?! 我還是不要冒險。」</p> <p>(五)友誼勸服，如：「吸毒只會讓你後悔莫及，快扔了它吧！」</p>
濫	
用	

# 國立臺中科技大學 108 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:至 109 年 5 月 10 日

班級		人數		導師	
				紀錄	
<b>討 論 紀 錄</b>					

5

背面續頁

1-4 頁請宣導公佈、5-6 頁請衛生股長於 109 年 5 月 15 日前交回下列地點：

1. 進修部學務組。2. 民生校區健康中心。3. 三民校區

5-6 頁請繳回

# 國立臺中科技大學 108 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:至 109 年 5 月 10 日

**建議事項(與本案無關之事項，請循行政系統建議處理)**

## 吸菸人員名冊

項次	姓名	性別	年次	菸齡	想戒菸	備考
1						
2						
3						
4						
5						
男生： 人		女生： 人		合計： 人		