

# 國立臺中科技大學 109學年度第 1 學期班會宣導討論單

實施時間:109年9月14日至10月8日

## 請導師協助宣導及引導討論

項目	宣 導 重 點
目的	<b>為何要進行班會討論?</b> 透過班級討論和「衛生教育」相關之議題，藉由導師及班級幹部之引導進行宣導，提升同學之健康知能，必要時運用於自我生活中，以建構健康校園之環境。
重點	★為防範校園傳染群聚，若有生病、發燒勿到校上課，落實在家休息。 ★另有發燒者，請通知導師並上線填寫「發燒自主回報單」(於本校肺炎防疫專區)。
流感疫苗施打	對象:本校五專 1-3 年級學生 接種意願書暨評估單：務必於 <b>109/10/05</b> 統一由衛生股長收集繳至健康中心 時間:109/10/21(民生校區)、109/10/22(三民校區)
嚴重特殊性肺炎	<b>一、「嚴重特殊傳染性肺炎」:</b> 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。 (一)學生自主關心個人健康狀況：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°C、耳溫 38.0°C)或疑似症狀請 <b>立即戴上口罩</b> ，主動填寫發燒自主回報單及每日早晚 2 次進入個人 e-portal/我的專區/點選「 <b>個人自主健康管理記錄單</b> 」線上填寫並記錄溫變化。 (二)強化衛生教育宣導：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。 (三)用肥皂洗手至少 20 秒：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。 (四)環境清潔消毒：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。 (五)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，並經常

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於109年10月8日前繳回下列地點

1.中護健康學院-民生校區健康中心2.其餘科系-三民校區昌明樓1樓衛保組(4112室)

# 國立臺中科技大學 109學年度第 1 學期班會宣導討論單

實施時間:109 年 9 月 14 日至 10 月 8 日

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。

(六)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我管理 5 天。若為疑似新型冠狀病毒肺炎，則請學生返家健康自我管理 14 天，切勿到校上課。

(七)請假規定:請依生輔組公告為主，或電洽 22195210 詢問。

(八)加強通報作業：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。

## 二、社交距離注意事項：

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：

(一)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)。

(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。

(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。

(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。

(五)餐桌上進食時應避免交談，吃完要交談時請先佩戴口罩。

(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。(

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。

(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。

(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。

## 一、結核病:

傳染病  
宣  
導  
防  
治

(一)結核病是由結核桿菌所引起的疾病，為全球性的慢性傳染病，當結核菌進入人體後，不會立即產生反應，大約 95%的病患第一次感染結核桿菌時，會因為身體免疫力所以不會直接發病(稱為潛伏結核感染)，一旦受到感染，終其一生均可能為一潛在發病源。

(二)帶菌的結核病患者常在吐痰或在公共場所講話、咳嗽、唱歌或大笑時產生的飛沫排出結核菌，屬空氣傳染的疾病。

(三)結核病大多早期症狀並不明顯，如何知道自己有沒有罹患結核病，除了每年定期接受胸部 X 光檢查外，「結核病自我檢測七分篩檢法」，是篩檢結核病最簡單、實用的方法。

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於109年10月8日前繳回下列地點

1.中護健康學院-民生校區健康中心2.其餘科系-三民校區昌明樓1樓衛保組(4112室)

# 國立臺中科技大學 109學年度第 1 學期班會宣導討論單

實施時間:109年9月14日至10月8日

傳染病  
宣  
導  
防  
治

## 二、流感與感冒:

流感是由「流感病毒」所引起的急性呼吸道疾病，與一般感冒不同，通常症狀明顯，病程也較長，常見的症狀包括發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，有時會引起併發症，甚至導致死亡，最常見的併發症是肺炎，其他包括中耳炎、鼻竇炎、腦炎、腦病變，雷氏症候群和其他嚴重的感染症等。

	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	腺病毒、鼻病毒、呼吸道融合病毒等
症狀	喉嚨痛、肌肉痠痛、倦怠	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	突發高燒，持續 3-4 天	體溫略升，較少發燒，多為 1-3 天
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
傳染性	傳染性強，可能因變異大規模傳染	傳染性較弱
好發季節	秋、冬季多	春、秋、冬季
疫苗	有	無

※流感的特點在於爆發流行快、傳染範圍廣泛、併發症嚴重，一般的重感冒不一定是流感，需經由快篩判別是否感染流感病毒。

## 三、衛生教育宣導：

- (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。
- (二)落實「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。
- (三)注意流感危險徵兆，儘速就醫：如出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等流感危險徵兆應儘速就醫，以掌握治療的黃金時間。
- (四)落實疫情監測及通報機制。
- (五)保持教室之清潔與通風，並維持室內寬敞空間；如有需要，進行全面環境清掃及消毒工作。

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於109年10月8日前繳回下列地點

1.中護健康學院-民生校區健康中心2.其餘科系-三民校區昌明樓1樓衛保組(4112室)

# 國立臺中科技大學 109學年度第 1 學期班會宣導討論單

實施時間:109 年 9 月 14 日至 10 月 8 日

健康  
促進  
宣導

## 一、電子煙危害

(一)具爆炸危險性。

(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)。

(三)市售來源不明，可能添加大麻、安非他命等毒品。

## 二、電子煙對公共衛生的影響:

(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。

(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。

(三)無法幫助戒菸:電子煙無法幫助戒菸。

## 三、本校為「無菸校園」環境及「菸害罰則」:

(一)本校為無菸校園，全面禁菸環境，未設置吸菸區。

(二)軍訓室配合校園安全稽查，定期於校內員查察違規。

(三)依據本校菸害防制實施要點：全校教職員勞工、學生對於在校園內吸菸者，皆有協助糾舉之義務，違反規定學生處分如下：

1.第一次違規：得強制參與戒菸影片觀賞。

2.第二次違規：得強制參加戒菸班教育，拒不參加者，得以學生獎懲辦法第十條第八款辦理。

3.第三次違規(含)，除依學生獎懲辦法辦理外，另依菸害防制法第15條，由學校提供相關資料(照相或錄影、何人、何時、何地)，逕向台中市衛生局舉發處理。

(四)108學年第二學期於瀚英樓查獲4位學生吸菸，依據本校防制要點4位同學已如期至衛保組完成影片觀賞及衛生福利部戒菸服務。

## 一、依據疾病管制署 HIV/AIDS 統計月報表(2020/07/31):

(一)歷年全台累計個案「感染數」已達41831例，「發病數」計19554例，累計死亡10985例，其中15至24歲學生族群(本校學生主要年齡層)，合計感染數9646例(23.81%)、發病數2159例(11.7%)。

(二)截至109年8月止，分析其危險因子，以不安全性行為為最，計32788例、佔80.54%，顯示不安全性行為會增加感染愛滋及其他性病的風險。

二、本校於三民校區弘業樓穿堂右側，及民生校區綜合大樓地下一樓(體適能中心外)各裝設保險套販賣機一台，及兩校區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，並非鼓勵同學們性行為，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，期能有效預防感染愛滋病及保護自己之目的。

## 三、愛滋病常見Q&A

Q1：何謂安全性行為？

A1：在進行任何性行為時，皆全程且正確的使用保險套。

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於109年10月8日前繳回下列地點

1.中護健康學院-民生校區健康中心2.其餘科系-三民校區昌明樓1樓衛保組(4112室)

# 國立臺中科技大學 109學年度第 1 學期班會宣導討論單

實施時間:109年9月14日至10月8日

Q2：可以到哪裡做愛滋病篩檢？

A2：(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已的資料，可利用疾病管制署全球資訊網上匿名篩檢點名冊，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，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(<https://hiva.cdc.gov.tw/oraltest/>)。

Q3：世界愛滋日是什麼時候？

A3：世界衛生組織(WHO)為了鼓勵全球對愛滋防治研究的重視，及感染者之醫療照顧與關懷支持，將每年12月1日訂為世界愛滋日，呼籲全球共同攜手防治愛滋分享資訊，並呼籲大眾對關懷愛滋盡一份心力。

## 一、校園內新增AED(自動體外心臟去顫器)

猝死患者的急救黃金時間只有短短4分鐘，一旦心臟或肺功能中止超過4分鐘，大腦就會因缺氧而嚴重損傷，為必要時師生能迅速取得AED，發揮自救及救人能力，衛保組除每年辦理CPR+AED訓練(指定各學制二年級兩名幹部參加)外，原三民校區僅有2台AED(自動體外心臟去顫器)於健康中心、女生宿舍，為建構本校安全校園之環境及急救網絡，108年9月衛保組及學生宿舍組於主要行政教學大樓及學生宿舍另新增設AED，現兩校區合計共8台AED，設置地點分別為：

- (1) 中商大樓提款機旁
- (2) 中正大樓1樓近國際事務處消防栓旁
- (3) 中技大樓警衛室旁
- (4) 昌明樓健康中心內
- (5) 誠敬樓樂齡教室前
- (6) 女生宿舍2樓
- (7) 女生宿舍6樓
- (8) 男生宿舍2樓

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於109年10月8日前繳回下列地點

1.中護健康學院-民生校區健康中心2.其餘科系-三民校區昌明樓1樓衛保組(4112室)

# 國立臺中科技大學 109學年度第 1 學期班會宣導討論單

實施時間:109 年 9 月 14 日至 10 月 8 日

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

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於109年10月8日前繳回下列地點

1.中護健康學院-民生校區健康中心2.其餘科系-三民校區昌明樓1樓衛保組(4112室)

# 國立臺中科技大學 109學年度第 1 學期班會宣導討論單

實施時間:109 年 9 月 14 日至 10 月 8 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 (請確實填寫，如人數為0人亦請填寫)

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	

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於109年10月8日前繳回下列地點

1.中護健康學院-民生校區健康中心2.其餘科系-三民校區昌明樓1樓衛保組(4112室)