

國立臺中科技大學 111學年度第1學期班會宣導討論單

實施時間:111年09月12日至10月12日

請導師協助宣導及引導討論

項目	宣 導 重 點
目的	<p>為何要進行班會討論?</p> <p>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。</p>
重點	<p>★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。</p> <p>★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)。</p>
停水期間洗手宣導	<p>全臺水情嚴峻，疾管署呼籲民眾限水期間，仍需注意飲水及飲食衛生、落實勤洗手習慣、留意儲水方式等措施。為預防腸病毒及各種腸道傳染病，缺水期間，洗手動作千萬不能少，以避免傳染病有機可乘。</p> <p>一、有(省)水期間：</p> <p>如轉開水龍頭還有水，仍請依「洗手五步驟(濕、搓、沖、捧、擦)」確實洗手，但須注意勿將水龍頭的水量轉到最大，勿長開洗手，避免塗抹過多肥皂或清潔劑，抹濕、沖洗時，將水量盡量轉小。</p> <p>二、限水期間：</p> <p>可泡製3至5ppm含氯漂白水置於附有水龍頭的儲水桶，先打開儲水桶水龍頭，用小水量含氯漂白水沾濕雙手搓揉約20秒後，再以少量含氯漂白水沖洗雙手，最後以清水洗掉殘留漂白水。</p> <p>3.無水期間：</p> <p>可使用含量75%的酒精或乾洗手，清潔雙手，並務必搓至完全乾燥為止。但由於酒精對諾羅病毒及腸病毒消毒效果有限，且無法取代正確洗手步驟，提醒民眾如未正確洗手，仍應避免用雙手接觸口鼻、眼睛或照顧嬰幼兒。</p> <p>疾管署並提醒民眾，儲存用水時應將容器加蓋，且儲水時間勿超過3天，儲水容器應每週刷洗一次，避免污染及孳生細菌或病媒蚊。</p>
傳染病防治宣導	<p>一、結核病:</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於111年10月12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 111學年度第1學期班會宣導討論單

實施時間:111年09月12日至10月12日

二、諾羅病毒

- (一)諾羅病毒是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒，感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續1至2天，之後就會逐漸痊癒。
- (二)感染途徑：1.食入被諾羅病毒污染的食物或飲水。2.接觸被諾羅病毒污染的物體表面，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。3.諾羅病毒只需極少的病毒量便可傳播，因此與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫也可能受感染。
- (三)感染期間應注意補充水分與營養，必要時補充電解質。建議可透過少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況；但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。另外，須特別注意個人衛生，經常且正確地洗手，並避免接觸傳染，以防將病毒傳染給家人或朋友。

嚴重特殊傳染性肺炎

一、「嚴重特殊傳染性肺炎」：

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**立即戴上口罩**，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「**個人自主健康管理記錄單**」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 7 天，切勿到校上課。

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於111年10月12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 111學年度第1學期班會宣導討論單

實施時間:111年09月12日至10月12日

(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。

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於111年10月12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 111學年度第1學期班會宣導討論單

實施時間:111年09月12日至10月12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、亞硝酸胺(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。

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，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)根據衛福部國民健康署規定，未滿18歲者吸菸，須接受戒菸教育。同時其父母或監護人負有使行為人到場之責任；無正當理由未依通知接受戒菸教育之吸菸行為人處以罰鍰；於行為人未滿18歲且未結婚時，方處罰其父母及監護人。

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於111年10月12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 111學年度第1學期班會宣導討論單

實施時間:111年09月12日至10月12日

健
康
促
進
宣
導

一、依據疾病管制署 HIV/AIDS 統計月報表(2022/07/31):

(一)歷年全台累計個案「感染數」已達42887例，「發病數」計20703例，累計死亡7891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10109 例(23.57%)、發病數 2264 例(10.94%)。

(二)截至111年7月止，分析其危險因子，以不安全性行為為最，計 35069 例、佔81.77%，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。

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111年10月12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 111學年度第1學期班會宣導討論單

實施時間:111 年09月 12 日至 10 月12 日

班級		人數		導師	
				紀錄	
討 論 紀 錄					

1-4頁請協助宣導，6-7頁討論後請於111年10月12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 111學年度第1學期班會宣導討論單

實施時間:111年09月12日至10月12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111年10月12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)