

國立體育大學 自主健康管理衛教單暨體溫紀錄表

為監測新冠肺炎疫情之傳染，並保障校內師生的健康，請確實做好自主健康管理措施並確實記錄體溫變化：

- 一、生病期間請於家中休養並避免外出及參加運動訓練。
- 二、請維持手部清潔，保持經常洗手習慣，使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 三、請落實呼吸道衛生及咳嗽禮節，應隨時配戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺包好丟進垃圾桶。與他人交談時，請戴上外科口罩並保持 2 公尺以上距離。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手及澈底洗淨。
- 四、請於每日早/中/晚各量體溫一次、檢視健康狀況並詳實記錄。
- 五、倘有發燒(額溫) $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、咳嗽、喉嚨痛、呼吸急促/困難、四肢無力、頭痛、噁心嘔吐、腹瀉或嗅味覺異常或其他新冠肺炎等症狀)，全隊應立即停止訓練，該個案佩戴外科口罩就醫。
- 六、就醫時，應主動告知醫師活動史、接觸史、旅遊史及居住史，若確診須配合隔離並且通知校方，電話如下。
- 七、若需要學校協助：健康中心:03-3283201 轉 2015 或 2016、校安專線 0987-084-402、03-3283201 轉 1552、1553、1574、學生宿舍:03-3272476。

※額溫槍使用注意事項：

- 一、使用額溫槍測量體溫時，額溫槍與額頭距離約 2~5 公分
- 二、環境溫度、長時間曬太陽、運動後、穿太多衣服或額頭是否乾燥皆會影響測量的準確性，測量者必需在休息狀態下，額頭需保持乾燥。若有上述可能會影響溫度情形，需排除並休息 20-30 分鐘。
- 三、額溫槍體溫正常值為： 35.0°C ~ 37.5°C ，所以測量超過 37.5 度就是發燒囉！

學務處-生健組 關心您

※請各隊每日早、中、晚各測量師生體溫 1 次，若有相關問題請與隊上負責人、教練聯繫或撥打校內分機:2015、2016(健康中心)。

[illegible]

主要負責人員及聯絡電話：