

國立體育大學自主健康管理衛教單暨體溫紀錄表

為監測嚴重特殊傳染性肺炎疫情之傳染，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、生病期間請盡量於家中休養並避免外出，如需要外出應配戴外科口罩。
- 二、請維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以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。有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持 1 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/晚協助各量體溫一次、詳實記錄體溫變化。
- 五、倘有發燒(額溫) $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 、咳嗽、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，請立即戴外科口罩，並就醫。
- 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 2016 或 2015、校安人員 03-3283201 轉 1552-1554、1574、學生宿舍:03-3272476
- 八、表格若不敷需求請自行下載列印(學務處生健組➡傳染病資訊➡武漢肺炎新型冠狀病毒➡國立體育大學自主健康管理衛教單暨體溫紀錄表)。

※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 ~ 37.3°C ，所以測量超過 37.3 度就是發燒囉！

(額溫 37.3°C 、耳溫 37.8°C ，體溫異常時，除上傳本表單外，另請告知貴系所系秘及健康中心該生學號、姓名、症狀、就醫後診斷，謝謝您~)

學務處-生健組 關心您

