

防疫宣導



專任輔導教師 李光哲



今天，我們來談談



這個週末的新聞...

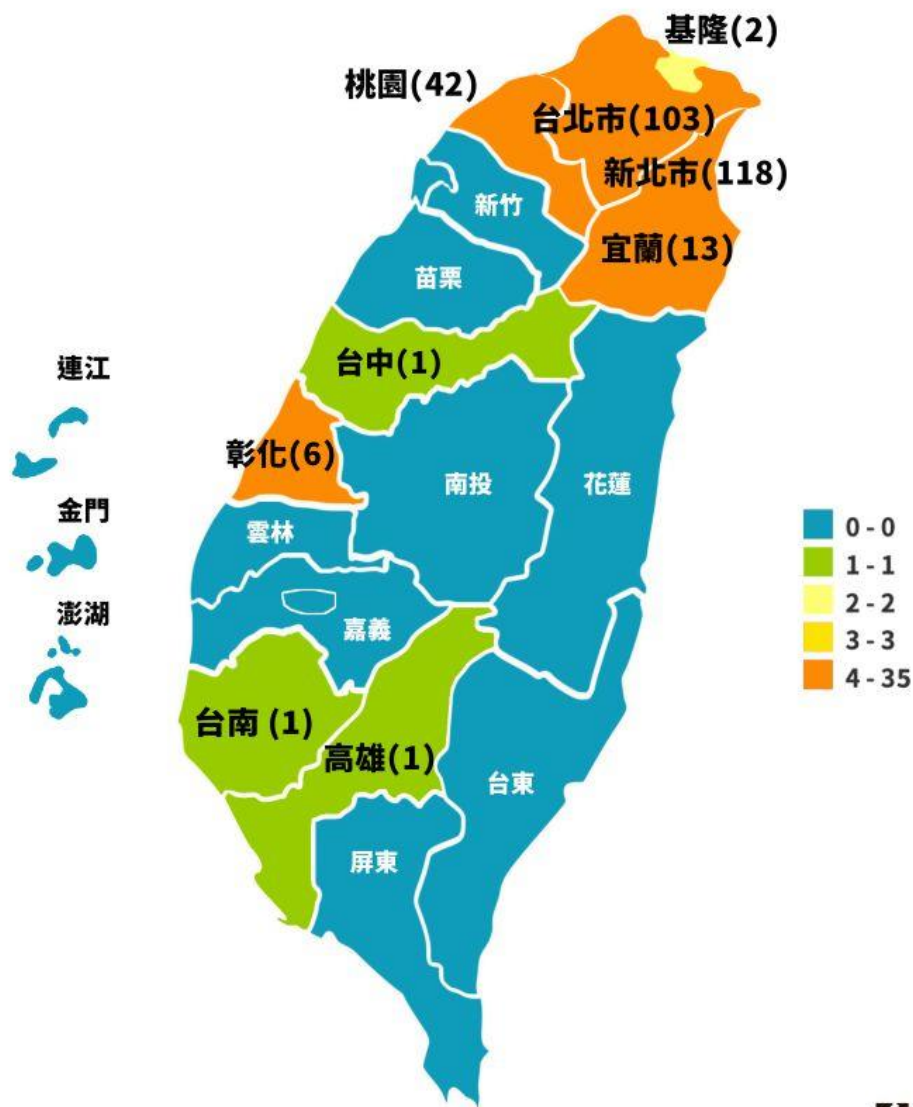
5月15日至5月28日 **臺北市** **新北市**

提升疫情警戒標準至**第三級**

- ◆ 外出時**全程佩戴口罩**
- ◆ 避免不必要移動、活動或集會
- ◆ 停止**室內5人、室外10人以上**家庭聚會(同住者不計)和社交聚會
- ◆ 民眾自我健康監測，有症狀應就醫
- ◆ 營業場所及洽公機關(構)落實**人流管制、戴口罩、保持社交距離**
- ◆ 職場及工作處所遵守**企業持續營運指引**之防疫規定，落實個人及工作場所衛生管理，啟動企業持續營運因應措施(如**異地或遠距辦公、彈性時間上班**)
- ◆ 餐飲場所遵守**實聯制、社交距離、設置隔板**等措施，無法落實則採外帶
- ◆ 婚、喪禮落實**實聯制、社交距離**並加強清消
- ◆ 公共場域、大眾運輸**加強清消**

這個週末的
新聞

全國本土病例地理分佈



資料更新時間：2021年1月至2021年5月15日



因此...

全國性防疫因應措施

◆關閉休閒娛樂場所

歌廳、舞廳、夜總會、俱樂部、酒家、酒吧、酒店(廊)、錄影節目帶播映場所(MTV)、視聽歌唱場所(KTV)、美容院(觀光理髮、視聽理容)、指壓按摩場所、健身休閒中心(含提供指壓、三溫暖等設施之美容瘦身場所)、保齡球館、撞球場、健身中心(含國民運動中心)、室內螢幕式高爾夫練習場、遊藝場所、電子遊戲場、資訊休閒場所、休閒麻將館及其他類似場所

◆全面停止進香團與遶境相關活動，寺院、宮廟、教堂(教會)及其他類似場所之活動應落實實聯制與社交距離並加強清消

◆全國中、小學校園停止對外開放

◆全國社團停止交接活動

而且之後恐怕...

COVID-19

中央流行疫情指揮中心 2021/5/11

疫情警戒標準及因應事項

【一】
出現境外移入導致之零星社區感染病例

【二】
出現感染源不明之本土病例

【三】
單週出現3件以上社區群聚事件，或1天確診10名以上感染源不明之本土病例

【四】
本土病例數快速增加(14天內平均每日確診100例以上)，且一半以上找不到傳染鏈

搭乘大眾運輸、出入人多擁擠的公共場所時全程佩戴口罩

建議取消或延後非必要、非特定對象、活動有密切接觸之集會活動

各營業場所及公共場域執行實聯制、社交距離、體溫測量、消毒等防疫措施

未配合口罩規定者可予以開罰

停辦室外500人以上，室內100人以上之集會活動

集會活動需落實確保民眾維持社交距離或全程佩戴口罩/使用隔板，並落實實聯制、體溫量測、消毒、人流管制、總量管制、動線規劃等措施，否則應暫緩辦理

營業場所啟動人流管制作業；無法落實各項防疫措施者應暫停營業

必要時，強制關閉休閒娛樂相關之營業場所及公共場域

外出時全程佩戴口罩

停止室內5人以上，室外10人以上之聚會

僅保留維生、秩序維持、必要性服務、醫療及公務所需之外，其餘營業及公共場域關閉

營業及公共場域落實戴口罩+社交距離

發生群聚之社區，如需執行快速圍堵，民眾須配合病毒篩檢，且不得任意離開圍堵區，並停止所有聚會活動及停課

非必要不得外出(採購食物、醫療、必要之工作需求除外)，外出須全程佩戴口罩+社交距離

家戶內亦保持社交距離或佩戴口罩

停止所有聚會活動

除維生、秩序維持、必要性醫療及公務之外，全面停班及停課

針對發生嚴重疫情的鄉政市區或是縣市層級，實施區域封鎖，設立明確的封鎖線，管制人員出入，民眾留在家中不外出

指揮中心視疫情狀況適時參酌採行





面對這些訊息，心情…



大家共同的心情：身體方面

☹ 噁心想吐、睡不好、全身緊繃、容易嚇一跳



大家共同的心情：心情方面

容易嚇到、難過、容易覺得煩、提心吊膽容易緊張、擔心不舒服的行為會對自己做、擔心再次發生讓自己害怕的事



大家共同的心情：想法方面

㊦ 上課會不專心、不舒服的景象會一直出現



大家共同的心情：行為方面

會想辦法躲開、沒有辦法作該做的事、想到
會掉眼淚



這樣很奇怪嗎...



這是正常的



怎麼辦??



一、正確資訊，不恐慌



疾管家



疫情不漏接，
最新防疫訊息一把抓！

訂閱方法

LINE



搜尋官方帳號

疾管家 或 @taiwancdc



一、正確資訊，不恐慌



臺南市教育局防疫專區

<http://www2.tn.edu.tw/2019-nCoV/>

二、勿散布謠言，不恐慌



二、勿散布謠言，不恐慌



假訊息!!

非屬事實!!

二、勿散布謠言，不恐慌

假消息毋通再傳!

衛福部長 陳時中提醒大家

再次強調：別出門，端午節(6月25日)過後，再視疫情控制情況。
警告：一旦染病，就算治癒了，後遺症也會拖累後半生。這次瘟疫比17年前的非典更嚴重，副作用更大。
如果出了特效藥，也只是保命，僅此而已！出門就想你家人，別連累家人，能不出門就不出門，大家一起發吧！
這是一場戰役，不是兒戲，收起盲目自信和僥倖心理，也收起你事不關己高高掛起的態度，在這場戰役中沒有

不實訊息

接獲來源不明疫情訊息，應先行查證，勿隨意散播，以免觸犯「嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例」第14條，或是「社會秩序維護法」第63條第1項第5款規定。

最高可罰300萬

三、身心防護，好健康



三、身心防護，好健康

正確洗手 遠離疫病

Wash Hands Correctly

Keep Disease Away



1. 把手弄濕
Wet hands with water



2. 掌上肥皂，手心、手背、指尖及指縫
搓揉二十秒
Rub hands with soap at
least 20 seconds



3. 把手上肥皂沖淨
乾淨
Rinse hands with water



4. 將水沖淨後用乾
淨的紙巾擦手
Wipe water to make hands
then turn it off



5. 把手擦乾或吹乾
Wipe or dry hands with
clean tissue

全民洗手 遠離疫病
Wash hands to avoid disease
infection

餐前、廁後應洗手
Wash hands before eating
and after using the lavatory



衛生署疾病管制局關心您
Centers for Disease Control, Taiwan, R.O.C.

© 2010 CDC

三、身心防護，好健康

作息正常

十點了，該睡囉～



三、身心防護，好健康



三、身心防護，好健康

規律運動 150

健康好輕鬆

每週運動5天
每次30分鐘
每週達150分鐘

各類運動 30分鐘消耗熱量	活動	消耗熱量 (kcal)
游泳	游泳	525 kcal
騎單車	騎單車	174 kcal
有氧操	有氧操	177 kcal
球類	球類	179-210 kcal
慢走、快走	慢走、快走	109-154 kcal

嘉義縣衛生局 · 關心想 · 使用於轉播註冊費廣告



三、身心防護，好健康



四、自主管理，利人利己

居家隔離 / 居家檢疫 / 自主健康管理 懶人包

居家隔離

確定病例之接觸者

14天內須留在家中或指定地點不得外出

違反規定最高可罰100萬元

隔離期間

衛生主管機關每日追蹤2次

★隔離期滿應再自主健康管理7天

居家檢疫

具國外旅遊史者

14天內須留在家中或指定地點不得外出

違反規定最高可罰100萬元

隔離期間

里長或里幹事每日追蹤1次

★檢疫期滿應再自主健康管理7天

自主健康管理

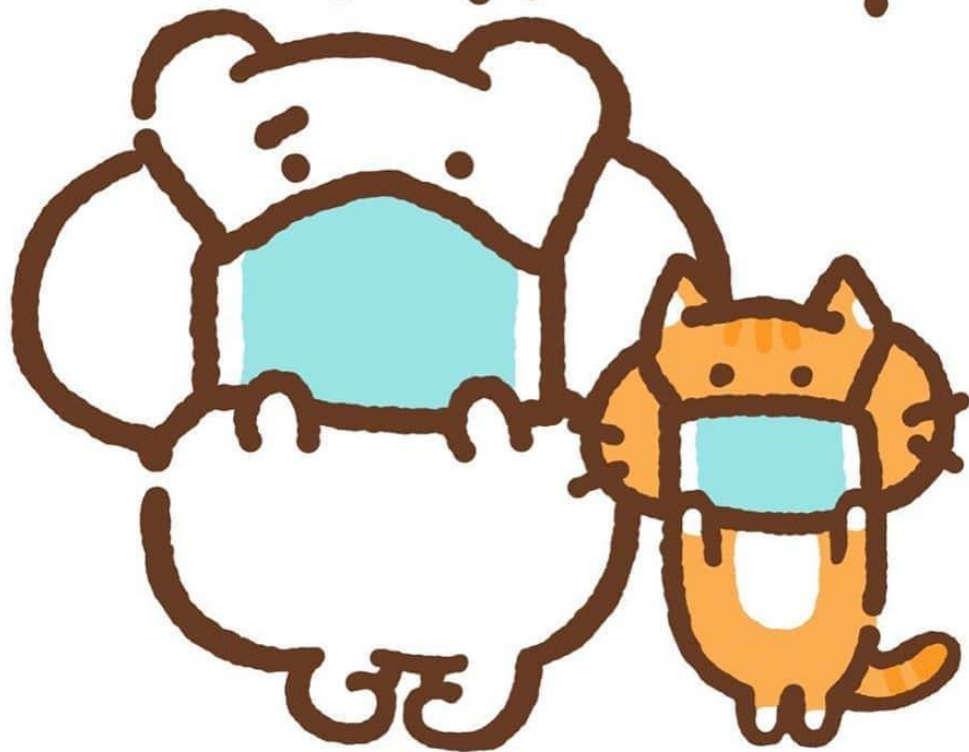
- ◎通報個案但以檢驗陰性且符合減除隔離者
- ◎社區監測通報採檢之個案

14天內每日早晚涼體溫
身體不適應儘速就醫

盡量避免外出
需外出應全程配戴口罩

四、自主管理，利人利己

記得戴口罩



四、自主管理，利人利己

環境勤消毒



四、自主管理，利人利己

咳嗽打喷嚏

遮

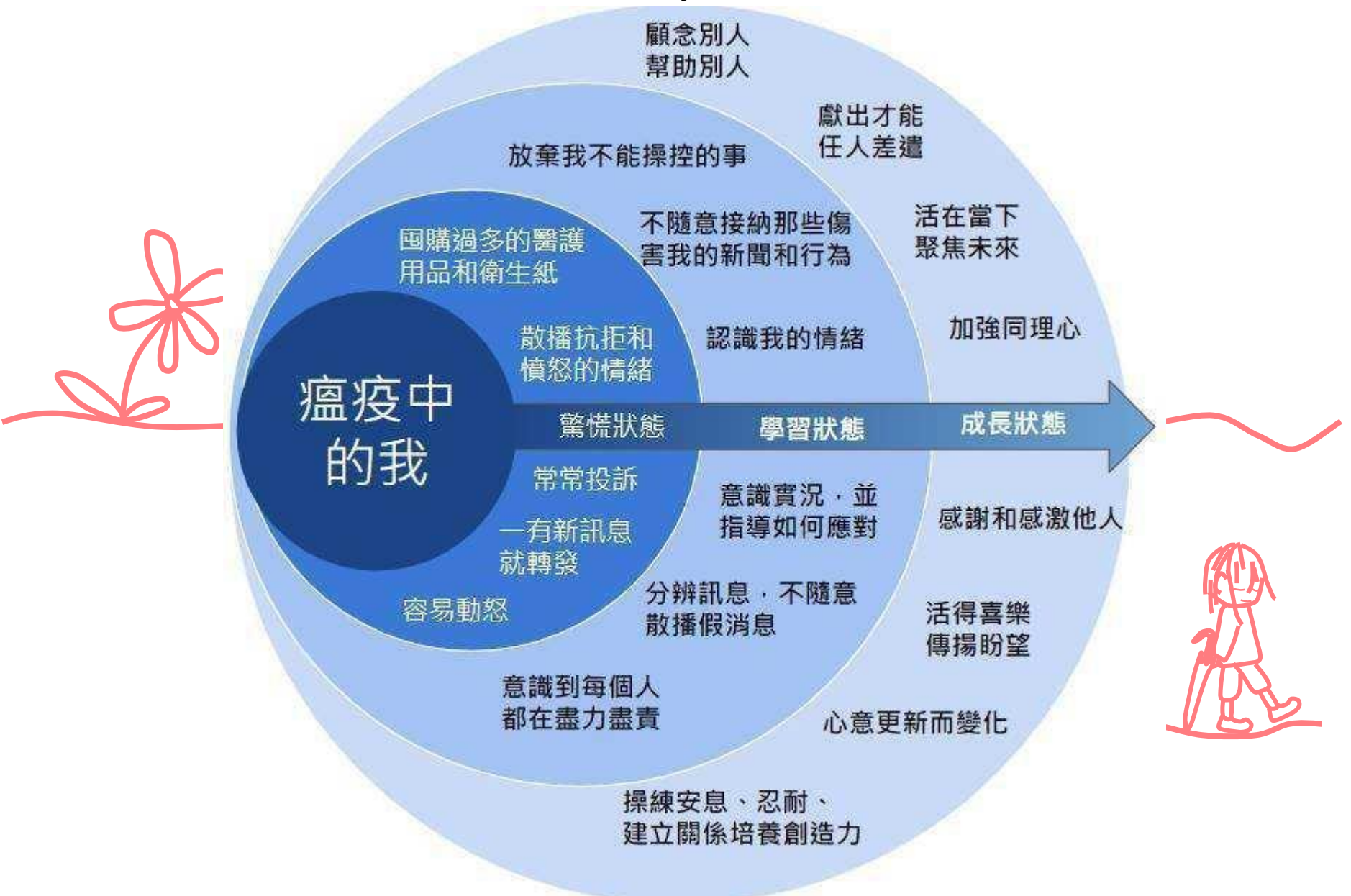
口鼻



四、自主管理，利人利己



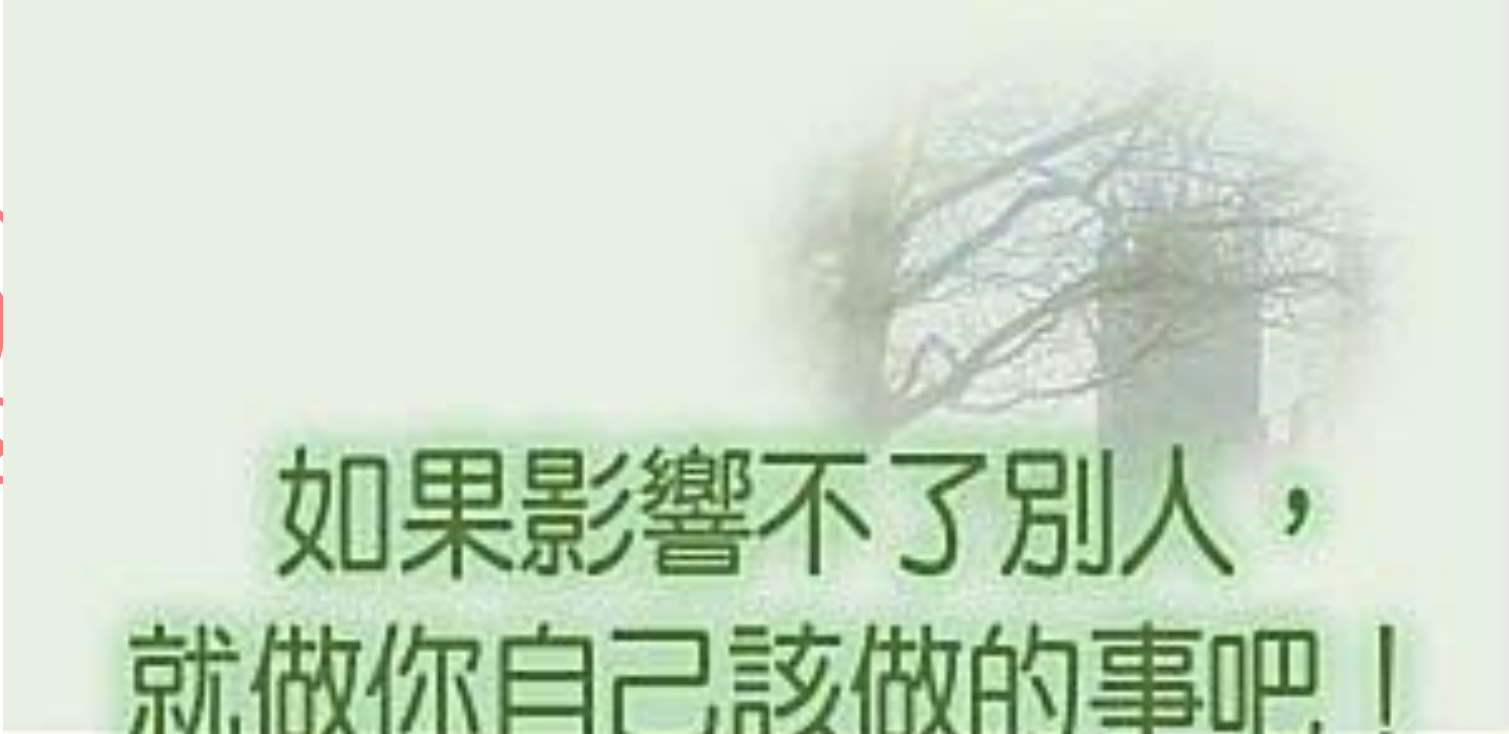
五、正念思考，安頓自我



五、正念思考，安頓自我



五、正念思考，安頓自我



如果影響不了別人，
就做你自己該做的事吧！

證嚴法師靜思語

五、正念思考，安頓自我



五、正念思考，安頓自我



六、跟身邊的人分享…家人



六、跟身邊的人分享…家人



六、跟身邊的人分享…老師



六、跟身邊的人分享…朋友



六、跟身邊的人分享

你有問題可以說出來

我們可以一起笑你

@柯白白



如果過了一個星期，
還是感覺不好…



也別忘了

參與防疫的所有人



最後

團結對抗
戰勝病毒!

