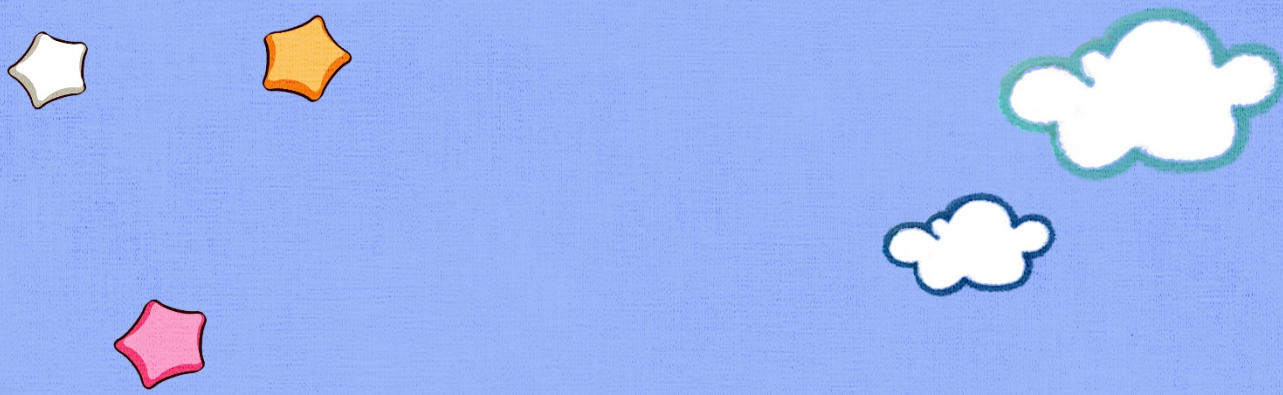
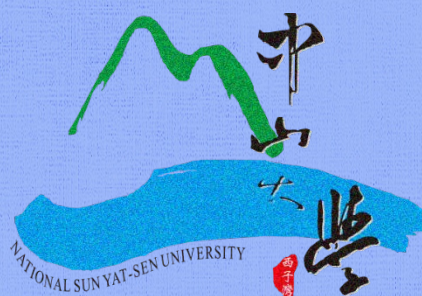




國立中山大學

防治 2019-nCoV 檢疫宿舍

生活手冊



「嚴重特殊傳染性肺炎」防疫工作小組彙編

2020年2月7日



目錄

一、前言：致宿舍檢疫同學的一封信

二、居家檢疫規定

三、檢疫宿舍提供之備品

三、安心措施（食、衣、住、行）

四、注意事項

五、給檢疫者的關懷信

六、聯絡窗口



前言

親愛的同學：

台灣正面臨「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情的嚴峻考驗，有效的防疫須要每個人都各盡其職。這是一場對抗病毒的戰爭，而您在這場戰役中扮演重要角色。您為維護大家的健康而在此集中檢疫14天，這是一項崇高的任務，您的守法與誠實能給這場戰役帶來強大的力量，工作小組僅代表全校師生和社會向您致以敬意和謝忱。

檢疫是一項漫長又充滿挑戰的路程，我們會陪伴著您，有任何狀況與需要，請隨時與我們聯繫。 加油！

祝

平安健康

國立中山大學

「嚴重特殊傳染性肺炎」防疫工作小組

居家檢疫規定

檢疫（quarantine）是指對於傳染病之健康接觸者進行健康管理的作為。目前依據衛生福利部中央疾病管制署及教育部之公告防疫事項，居家檢疫者須配合以下如圖之規定。



請您於14天檢疫期間內，遵守：

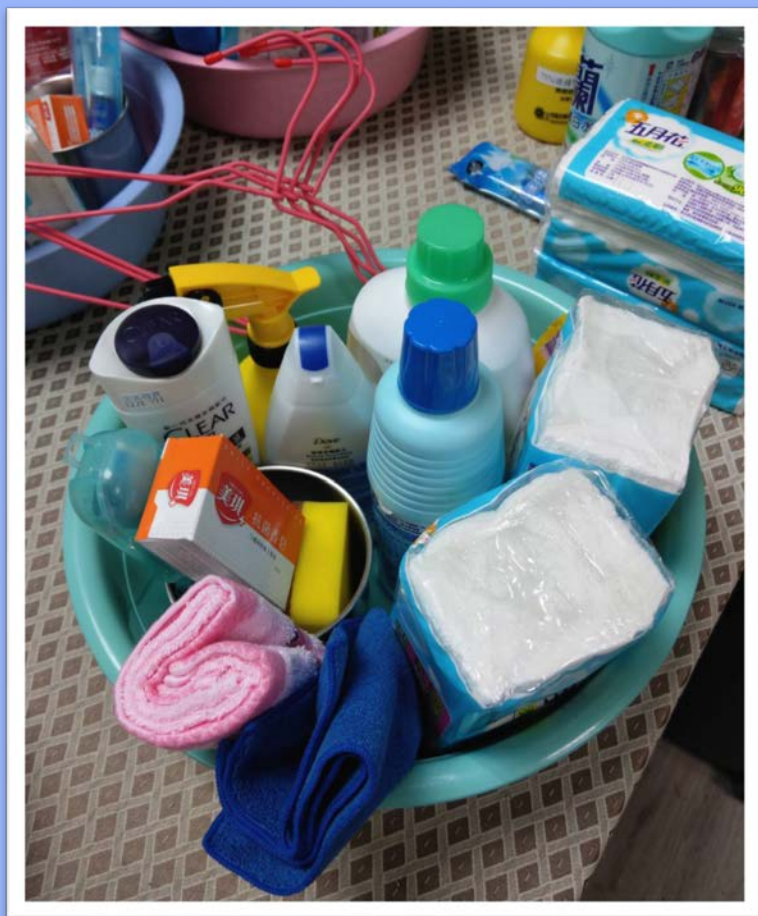
- 一、 宿舍檢疫者採一人一室，活動範圍僅限房內。
- 二、 請於居家檢疫期間，自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷您的健康。
- 三、 請維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手並澈底洗淨。
- 四、 如您有發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀或其他任何身體不適，請您佩戴外科口罩並主動與校方連繫，切勿自行就醫。

※違反居家檢疫規定逕自外出或搭乘大眾運輸工具者，將依「傳染病防治法」第 58 條、及同法第 69 條處新臺幣 1 萬至 15 萬元罰鍰。

檢疫宿舍提供之備品

◆ 一人一間寢室、並分配每人專屬的浴室與廁所

- 一、寢具：床墊（舊）、棉被、枕頭、床單（後三項是新品）
- 二、盥洗用具：臉盆、肥皂、洗髮乳、沐浴乳、毛巾、牙膏、牙刷、拖鞋
- 三、清潔用品：晾衣架*4、衛生紙*2、居家消毒漂白水、噴瓶、抹布、菜瓜布、小垃圾袋、垃圾桶
- 四、飲食：鋼杯、電加熱壺、桶裝水19L*2



檢疫期間安心措施

食



一. 送餐服務

- 1) 學校先行代墊餐費，檢疫期結束後再向校方繳清餐費。
- 2) 學生入境後，須告知校護人員葷素、忌食情況（不吃牛豬羊、過敏原等）。
- 3) 每次送餐人員會將三餐放置於寢室外板凳上，並敲門提醒學生取餐。
- 4) 菜單部分會以學校周邊較易採買之商家（如早餐店、便當店等）或校內有意願配合之商家（如武嶺米羅自助餐、E棟餐廳、理院福利社等）為主，每日各餐時段以提供葷食1種及素食1種。
- 5) 送餐時間為：

早餐：08:00-08:30

中餐：11:45-12:15

晚餐：18:00-18:30

二. 學生餐費繳費方式

- 於檢疫或觀察期結束後，通知學生應繳金額（含訂餐明細）並請學生在通知後5日內，於上班時間（08:30-17:30）至環安中心（行政大樓4樓AD4008）繳款。



衣

1. 請在房間內手洗您的衣物及晾乾。
（宜浸泡漂白水後再進行一般洗滌劑清洗）
2. 請勿使用公共洗衣機、脫水機及烘乾機。

檢疫期間安心措施

住



一. 清潔及洗澡

- 1) 請使用自己專屬的淋浴間
- 2) 洗澡前、後請消毒清潔浴室
- 3) 請盡量依照分配的時間洗澡，降低接觸感染機會

二. 垃圾處理

E棟

- 1) 各房外浴廁及公共區域每日將依排定時段進行清潔消毒，該時段請暫時留在房內。
- 2) 請於浴廁清潔時段前將垃圾袋口綁緊放置於個人專屬廁所之垃圾桶內，清潔人員將於清潔時一併處理。

住宿部

- 1) 請於周一至周五上午10：00-10：30，將垃圾袋口綁緊放置於房門口外。
- 2) 周六及周日垃圾請自行收存於房間內，於周一再統一收集清除。



三. 上廁所與排泄物處理

- 1) 請使用自己專屬的廁所
- 2) 使用前後請消毒清潔廁所
- 3) 如廁後排泄物或使用過馬桶後以漂白水2瓶蓋(約50CC)加入廣口瓶再將水裝滿(約500CC水)，灑佈、浸泡，將馬桶蓋蓋下，作用2小時後再沖水清理。



行

1. 校方會有專人專車從機場接送至學校。
2. 為防止疫情擴散，入住檢疫宿舍期間不得外出，並禁止訪客進入。



注意事項



注意身體狀況

1. 請每日主動上傳體溫狀況至學校體衛組所提供的線上表單。
2. 上午和下午測量體溫、填寫每日量測體溫記錄表
3. 宿舍檢疫期間，請保持室內空氣流通，規律運動、均衡飲食、適當休息、睡眠充足、心情放輕鬆。
4. 如有不適，請聯繫校方人員，切勿自行就醫。

中山大學學務處/體育與衛生保健組/體溫上傳區/嚴重特殊傳染新肺炎（體溫測量填報表）網址如下：
<https://forms.gle/65z1oAQWhHcB6Az69>



每日體溫上傳處

體溫及健康狀況紀錄表

姓名：

出生年月日：民國____年/____月/____日

[illegible]

給檢疫者的關懷信

親愛的同學：

新型冠狀病毒肺炎在各地陸續傳出群聚感染的狀況，為了降低疾病的擴散，必須採取預防 隔離，謝謝您忍受自己的不方便，共同參與了這份防疫工作、保障全校師生的健康。

學校目前的「檢疫宿舍」與「觀察宿舍」均為一人一室，住宿期間將由學校協助購買三餐，護理師以及校安人員都隨時為同學進行健康追蹤，請安心在宿舍中等待隔離結束，而心理師也會在您入住後的第3、10、15天致電關懷。

在隔離的過程中，可能產生焦慮、擔心、恐懼與不安的心情，這些都是我們在面臨不可控狀況時的正常情緒反應；但若感受過於強烈，請直接來電諮職組（07-5252000#2233、0956-615995），讓心理師協助您。另外在諮職組粉絲專頁上會不斷更新防疫減壓的心理衛教資訊，也歡迎您瀏覽並自我練習。

在隔離觀察的過程中，請同時感謝自己為防疫付出的努力；您並非孤獨與它對抗，我們一直都陪伴著您，與您一起完成這個挑戰。在危難中我們將看見更多愛，祈願未來的風清日朗。

臉書粉專



學務處諮商與職涯發展組 謹上

各學院心理師（校園總機：07-5252000）

文學院	顏禎慧諮商心理師 分機：2236	管學院	鄭宇劭諮商心理師 分機：2231
理學院	劉胤含諮商心理師 分機：2235	海科院	蕭至賢諮商心理師 分機：2262
工學院	吳玉明諮商心理師 分機：2234	社科院	顏韻純諮商心理師 分機：2235

資訊連結



1. 衛福部疾病管制署嚴重特殊傳染性肺炎專區
2. 教育部嚴重特殊傳染性肺炎專區
3. 最新疫情資訊請參閱疾病管制署新聞稿及至傳染病統計資料查詢系統查詢
4. 中山大學嚴重特殊傳染性肺炎資訊平台



1



2



3



4

5. 校內諮詢窗口（學校總機07-5252000轉下列分機）

(1) 教務處課程相關：謝秀雯（2132）

本地生學籍：理院2121~2122；工院2127；管院、社科院及西灣學院2123；
文院及海科院2124

境外生（陸生、僑生、外籍生）學籍：黃依婷（2124）

(2) 國際交換生

國際處/陸生：蘇楷涵（2244）

國際處/港澳、僑生學籍生：葉慧清（2241）

國際處/外籍學籍生：顏心怡（2242）

國際處/外籍交換生：丁曉緹（2636）

(3) 個人問題

• 身體方面 學務處體衛組：郭錦暖護理師（2252）

• 網路方面 郭畊甫工程師（2512）

• 心理方面 學務處諮職組：莊雅筑心理師（2233）

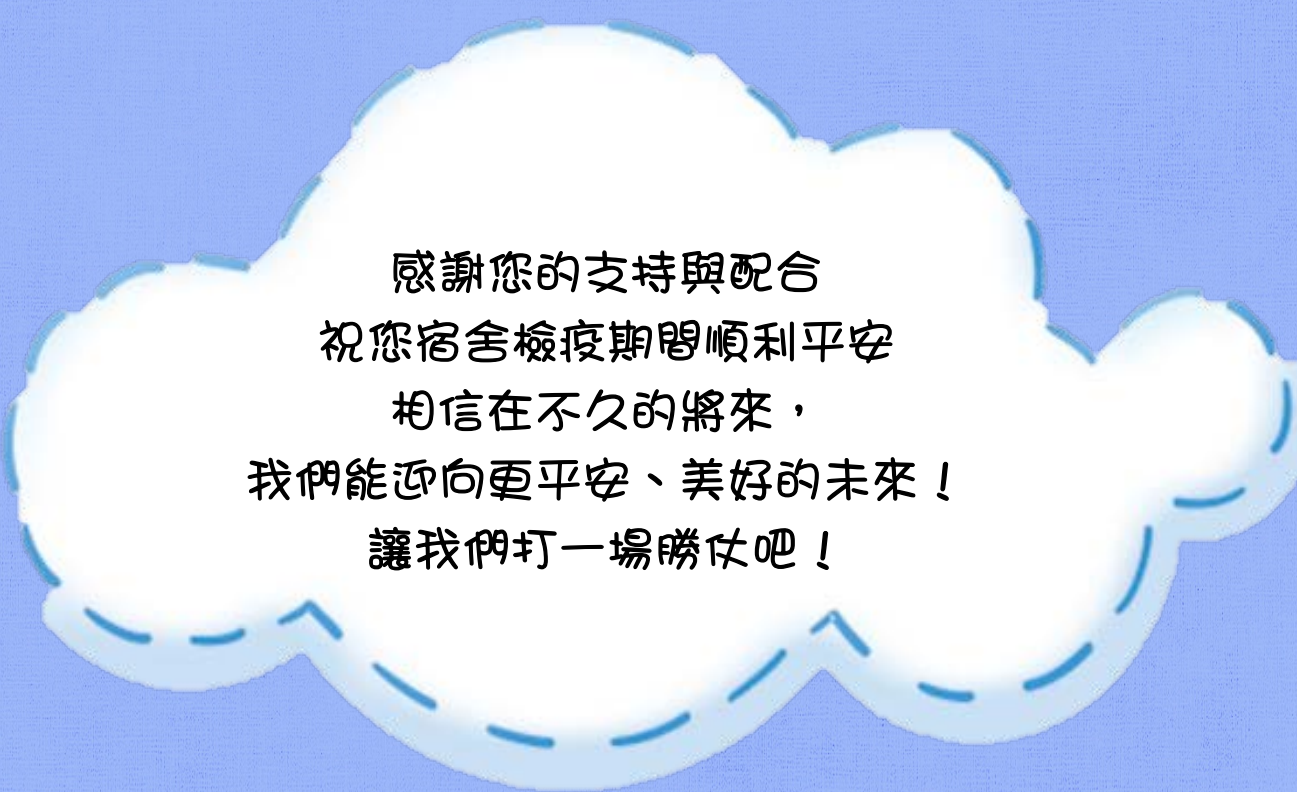
• 送餐方面 總務處：黃敏菁（2390）

• 生活用品 資產組：陽雄鳳（2373）

• 緊急專線：校安人員 091170599（不須撥打總機）

(4) 其他問題：宿服中心 (07) 5256001或 (07) 5252000轉5937 鄭新怡小姐





感謝您的支持與配合
祝您宿舍檢疫期間順利平安
相信在不久的將來，
我們能迎向更平安、美好的未來！
讓我們打一場勝仗吧！

