

國立宜蘭特殊教育學校因應 COVID-19 第二級警戒應行注意事項

親愛的家長您好，以下請家長知悉配合：

因國內疫情升至第二級警戒，本校為維護學生健康，依據宜蘭縣政府及國教署相關來文之防疫措施如下：

1. 校園門禁管制，不對外開放，惟洽公人員可入校，並實施實聯制登記。入校皆須配合體溫量測、手部消毒。
2. 6/8 前校內外相關活動取消，如：朝會、成年禮、各年段社區教學及田園餐桌活動等。
3. 學生上下學入校含搭乘校車皆須配戴口罩，請家長替學生準備佩戴口罩才能上車，自行接送者亦須配戴口罩方可入校。
4. 學生到校後做體溫管理，上下午各量一次體溫並登記在學生體溫卡。若有學生在上車前就有發燒症狀請不要上車到校，應立即就醫治療，若於到校上課後才出現發燒症狀，老師會聯繫家長到校載學生返家就醫休息。待痊癒無發燒症狀後才可返校上課。請家長配合及見諒。
5. 避免室內 100 人環境群聚感染，自 5/14(五)起全校午餐地點改為班級教室用餐。
6. 如確認有出入中央流行疫情指揮中心公告之場所，請主動告知並配合自主健康管理，維護全校師生健康安全。自暴露起進行自我監測 14 天，如出現發燒、呼吸道異常、腹瀉、嗅覺異常等症狀，應配戴醫用口罩儘速至指定社區採檢院所就醫，不得搭乘大眾運輸工具。就醫時請主動告知接觸史、醫療史、職業暴露、周遭他人是否有類似症狀。
7. 師生在校除用餐外(用餐時不說話)，全面配戴口罩，保持合宜社交距離(室外 1 公尺，室內 1.5 公尺)。
8. 請避免出入人潮擁擠之場所，高感染傳播風險場域須依規定全程佩戴口罩，未遵守規定且勸導不聽者將會受罰。
9. 鄉公所 5/12(三)已至本校完成校園消毒，確保校園環境安全，師生教室區域至少落實每周三次消毒工作。
10. 若有發燒學生或相關症狀者曾經出沒之校園環境，會再次進行消毒工作。
11. 注意個人衛生，培養勤洗手的好習慣，請家長與學生正確做好洗手正確步驟，用餐前務必洗手後再用餐。

國立宜蘭特殊教育學校學輔處 敬啟

保護自己 遵守規定 小心謹慎
減少傳染機率是您我共同的責任



「國立宜蘭特殊教育學校因應 COVID-19 第二級警戒應行注意事項」回函
茲收到並已詳閱「國立宜蘭特殊教育學校因應 COVID-19 第二級警戒應行注意事項」，並配合學校執行。

家長意見：☐無

☐有

班級：

學生姓名：

家長簽章：

保護自己方式1：勤洗手

親子天下

洗手可不能隨便洗洗，完整洗手需要至少30秒鐘！

更重要！

你或家人從病毒流行區返台
有疑似症狀時……



下飛機時身體不適→主動通報機場
健康監測期間不適→撥打防疫專線



正確潔洗手

使用公共設施、和人有接觸後
若暫時不便洗手
注意不要碰自己的口→鼻→眼



保護自己方式2：這些時候戴口罩

親子天下



1 有發燒、呼吸道症狀

2 進出醫院

3 出入擁擠密閉空間

4 本身有慢性疾病



沒生病戴口罩代表尊重每個遇到你的陌生人
但是在口罩短缺時，把口罩留給真正需要的人對大家更好

保護自己方式3：提升免疫力

親子天下

吃飽、睡好、多運動，保持好心情！
只要我們有良好免疫力，就不怕病毒找上我們！



營養

均衡飲食
多攝取蛋白質



睡眠

小孩：9-12小時
成人：7-9小時



運動

每週至少3次
一次至少30分鐘



情緒

抒壓
保持好心情