

各位同學大家好：

若同學與公告之確診者足跡重疊，為維護同學之健康及降低社區感染之風險，請同學配合衛生單位進行自足跡重疊日起 10 天【自我健康監測】，相關注意事項如下：

- 一、應避免出入具有人潮眾多，無法保持社交距離或容易近距離接觸不特定人士等特性之公共場所。避免參加大型活動、外出用餐、聚餐及聚會，若必需外出時，應全程佩戴口罩。
- 二、若完全沒有出現任何症狀，仍可正常生活或上班、上學，及搭乘大眾運輸工具外出，但都務必落實全程佩戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。
- 三、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及澈底洗淨。
- 四、若出現發燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、嗅/味覺異常、腹瀉或有呼吸道症狀，請立即佩戴口罩，撥打 1922 或聯繫衛生局，依指示至衛生局指定之醫療院所就醫，且避免搭乘大眾運輸工具前往。
- 五、就醫時並應主動告知醫師為「自我健康監測」對象、接觸史及身邊是否有其他人有類似的症狀。

★連絡電話：

24 小時專線-校安中心：(03)9364006。

衛生保健組：(03)9317170、(03)9317169

國立宜蘭大學 學生事務處關心您