**國立屏東科技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：

1. 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、**請於每日量體溫1~2次、詳實記錄體溫變化。

**五、**倘有發燒(額溫)≧37.5℃或耳溫 38℃、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。

**七、**若需要學校協助：健康中心:08-7703202 分機 7607、7608、7610、7611、7612或08-7740176(直撥)；校安中心08-7703202分機7623、7624或08-7740119(直撥) ；國際事務處08-7703202分機6216。

**八、**請自行下載列印(國立屏東科技大學自主健康管理衛教單暨體溫紀錄表)。

學務處健康促進諮商中心 關心您

  **體溫紀錄表**

填表人： 分機/手機:

□教職員工 單位/職稱:

□學生 系所/班級: 學號:

□其他

 **注意事項:**

※請確實每日測量體溫1次，紀錄表請每月月底送至健康中心留存。

✪**若額體溫≧37.5℃、耳體溫≧38℃需立即配戴口罩並就醫**。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月/日 | 上午/下午測量時間 | 額/耳體溫℃ | 額/耳體溫℃ | (旅遊史)備註 |
| 範例2月24日 | 9:00/14:00 | 36.8/37.5 | 36.9/36.2 | 寒假至今無出國。 |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |
| 月 日 |  |  |  |  |