

花蓮女中「我該如何做？」Q&A

★所有指引皆會視疫情變化滾動性調整

疫情年代，花女人該如何應對？

Q1. 疫情如此嚴峻，我該如何保護自己？

- A：1. 無任何症狀，可正常上課上班。外出時全程戴口罩。
2. 每日早上(8:10 前)、中午(13:10)量體溫，由防疫股長親自量測並線上回報。
3. 請維持手部衛生，用肥皂勤洗手。不要用手觸摸眼鼻口，手部接觸到呼吸道分泌物時，請立即用肥皂洗手。
4. 用餐、吃零食、喝飲料時禁止交談，在校時須使用用餐隔板，每次用餐後請確實清消隔板。
5. 避免出入無法保持社交距離(室內 1.5 公尺，室外 1 公尺)或容易近距離接觸不特定人之場所。
6. 避免從事近距離或群聚型之活動，如聚餐、聚會、公眾集會或其他類似的活動。
7. 有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅覺異常，不上班上學，請立刻就醫。若快篩陰性，可上班上學。
8. 有感染疑慮，立即快篩，戴好口罩，避免傳染給他人。

Q2. 何種情況會暫停實體課程？

A：當學校出現確診個案，確診者活動足跡之接觸人員為配合疫調，暫停實體課程 1~3 日；確診者的班級屬密切接觸者，則暫停實體課程 10 天，並安排 PCR 採檢。校內有學生確診/居隔時，教務處會立即啟動線上(同步)課程並公告於校網與學校信箱。

Q3. 我被通知暫停實體課程 1~3 日以配合疫調/我被匡列為密切接觸者居隔並篩檢，我該如何申請線上授課？

A：可請導師協助申請，或自行至校網→校園防疫訊息→學生居家隔離申請視訊上課事宜
<http://p-tu.cc/居家隔離線上上課申請>，線上填寫或 QR code 掃描填寫申請單。
設備組會依申請內容設置電腦設備，並由該班設備股長協助開啟。

花女居家隔離
線上上課申請 QR code



Q4. 我還在自主健康管理期，可以上學嗎？能申請線上授課嗎？

A：線上授課限 1. 確診者 2. 居隔者 3. 配合疫調採檢者申請，如果對疫情有疑慮，經過家長知悉後學校准假，可請防疫假，但被耽誤的課程需自行向師長或同學詢問，不另行安排線上授課。

Q5. 為什麼班上不能提供班級酒精噴瓶？

A：防疫原則是戴口罩、勤洗手，酒精是在無法洗手時才用。目前各班都有漂白水，請指派專人早、午消毒公共區域，以 1cc 漂白水加 100cc 冷水稀釋(即 1:100)，個人桌面也請在用餐後自行消毒。肥皂、洗手乳用罄，請至衛生組領取。

Q6. 體育/音樂課/社團練習(含課後)可以拿下口罩嗎？

A：不行。全程配戴口罩，並禁止飲食、飲水。

Q7. 我居家隔離已經結束，卻沒收到居家隔離通知書，該怎麼辦？

A：衛生所會以簡訊發送至居隔者手機，如果遲未收到居隔通知書，可向居隔所在地的衛生所申請。

Q8. 我被匡列為居家隔離，可以申請防疫補償金嗎？

A：可以。但須符合以下三個條件：1. 收到居家隔離/集中隔離通知書；2. 隔離期間沒有違反規定、擅自外出；3. 隔離期間沒有領取薪資。隔離結束 2 年內線上申請。相關規定請掃 QR CODE



Q9. 我沒有接觸確診者，卻有 COVID-19 症狀，該怎麼辦？

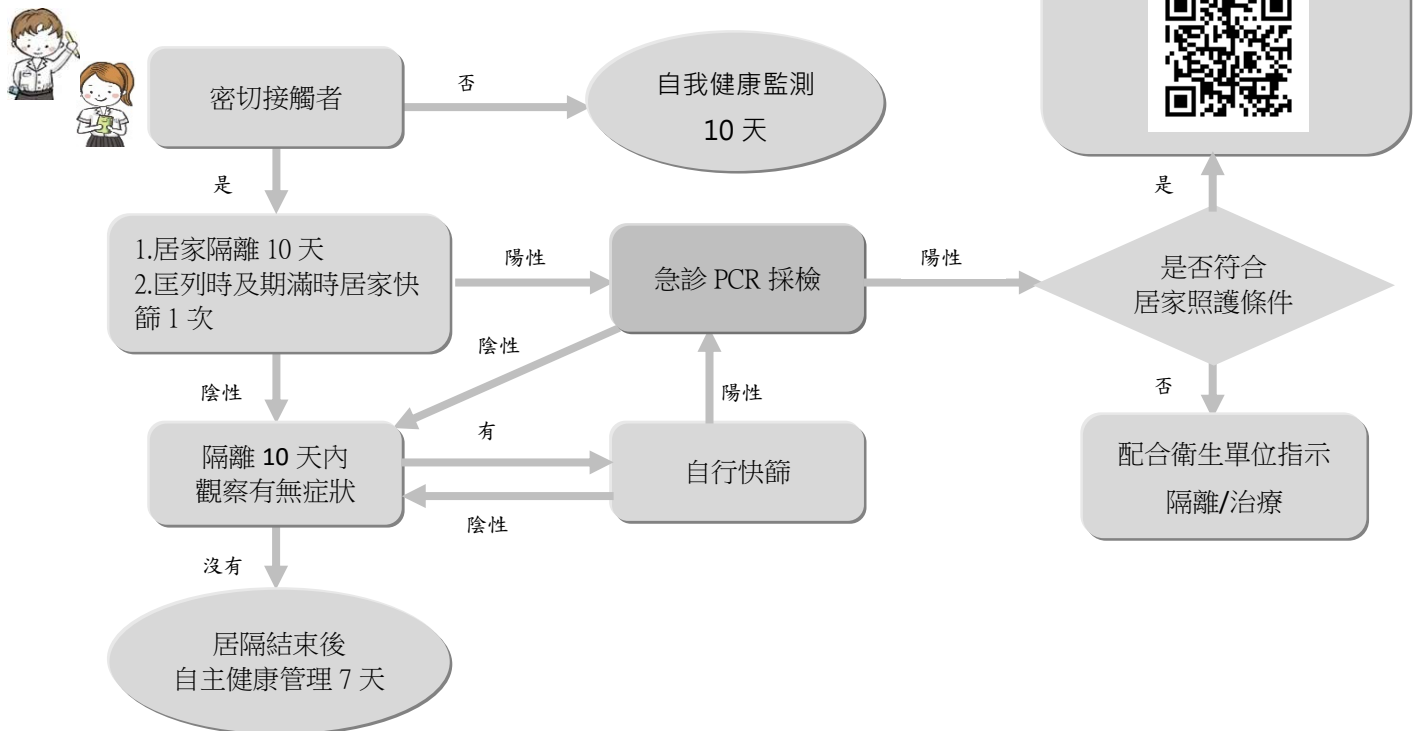
A：可於 4/25~5/1 11:30~18:30 花蓮靜思堂前免費快篩。(每週輪替一間醫院負責免費快篩)

Q10. 我是教職員工，需要施打幾劑疫苗？

A：5/9 起，學校工作人學須接種 3 劑 COVID-19 疫苗，倘若經醫師評估且開立不建議施打疫苗證明或個人因素無法施打，須每週自費提供 1 次抗原快篩(含家用快篩)或 PCR 檢驗陰性證明。

我不是 COVID-19 確診者，可能會面臨以下情況：

Q1. 身邊親人、朋友、同學確診，我該怎麼辦？



Q2. 何謂密切接觸者？

A：自個案發病前 2 日起至隔離前，在無適當防護下，曾於 24 小時內累計大於 15 分鐘面對面之接觸者(如：共同用餐)，或提供照護、相處、接觸病患呼吸道分泌物或體液之同住者。

Q3. 居家隔離快篩事宜？

A1. 居家隔離對象：經疫調匡列為接觸者時，安排 1 次快篩或 PCR，如為快篩陽性需再以 PCR 確認。

A2. 隔離期滿當日執行 1 次快篩，另提供其備用快篩試劑 1 支，於出現症狀時使用。

Q4. 居家照護、居家隔離就醫、採檢之交通運送方式？

A：一、緊急就醫：

1. 以 119 救護車為原則。

2. 輔助方式：依花蓮縣衛生局規劃或指示，得以防疫車隊、同住親友接送或自行前往(如步行、自行駕/騎車)等方式進行。

二、非緊急就醫/返家隔離、就醫後返家、採檢後返家：

1. 以防疫車隊為原則。
2. 輔助方式：依花蓮縣衛生局規劃或指示，得以同住親友接送或自行前往(如步行、自行駕/騎車)等方式進行。

我是 COVID-19 確診者，我該怎麼辦：

Q1. 我應該注意什麼？

- A：1. 電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前四天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面 15 分鐘以上的接觸)，請他們自我隔離並健康監測。
2. 務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和清水洗手，或使用酒精)。
 3. 家中單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
 4. 避免與其他家人共餐、共用物品。
 5. 若不得已需共用空間，應開窗確保空氣流通，如需共用衛浴設備，應於使用後進行消毒；請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
 6. 若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
 7. 大部分確診者之症狀是輕症，休養後可自行康復，不必太驚慌。
 8. 電話保持暢通，以便於學校衛生組/健康中心/相關單位與您聯繫。

Q2. 確診後是入院治療還是居家照護？

處所	對象	備註
居家照護	未滿 65 歲，無血液透析、懷孕且符合居家照護條件者	不符居家照護條件者，依分流收治原則送加強版集中檢疫所/防疫旅館或醫院
住院治療	中重症、高齡 70 歲以上、血液透析、懷孕 36 週以上確診者	若住院病患已無住院需求者，無須待解除隔離，即可依分流收治原則下轉至加強版集中檢疫所/防疫旅館(於啟動居家照護之縣市，得返家採居家照護)。
加強版集中檢疫所/防疫旅館	無症狀、輕症(含機場落地採檢 PCR 陽性)且年齡未滿 70 歲、生活可自理或有陪同照顧者(如孩童)，或懷孕未滿 36 週之確診者	
專責病房、加強版集中檢疫所/防疫旅館	如場地允許，均以 2 人一室收治，不限家人、同住或同行者；加強版集中檢疫所/防疫旅館如房型允許(如家庭房)，可同室收治 2 人以上，且以家人、同住或同行者為限	

Q3. 居家照護期間有就醫需求該怎麼辦？

A：花蓮縣內遠距視訊醫院：



1. 花蓮慈濟醫院遠距視訊門診
2. 門諾醫院：掛號專線 03-8241666，提前預約「視訊門診」。
3. 國軍花蓮醫院、衛福部花蓮醫院、部立玉里醫院、台北榮民總醫院玉里分院和鳳林分院、門諾醫院壽豐分院及部立花蓮醫院豐濱原住民分院。
4. 衛生局(所)人員與您聯繫時，請反映自己的不舒服症狀，以利安排診所醫院醫師視訊看診及安排用藥。

Q4. 居家照護隔離期間藥品取得方式？

A：由醫師看診開立處方，由藥師調劑送藥到宅取得藥品，或親友代為領藥。

Q5. 居家快篩試劑使用後，如何處理？

A：陽性：使用後的快篩試劑用塑膠袋密封包好，帶至急診，並交予醫院所人員處理。

陰性：使用後的快篩試劑，包裝好後丟棄於垃圾桶。



花女校園防疫大原則 14 要 12 不



項目	14【要】做的事：	12【不要】做的事：
口罩	1. 在校內要全程戴口罩	1. 非飲食不得脫下口罩
飲食	2. 若有飲食，要使用隔板	2. 不得交談
		3. 不在課堂中飲食
教室	4. 保持室內通風，若開冷氣，要留縫 5. 教室內每天消毒	4. 吃零食，絕對不能講話
		5. 全校師生喝飲料時，嚴禁交談，要戴上口罩才能講話
活動	6. 要掌握該活動所有參與人員 7. 活動場地及設備要清消	6. 室內空間不可密閉
		7. 不開放跨校活動
消毒	8. 勤洗手，保持手部衛生 9. 自備酒精噴手部(但酒精不能完全取代洗手)，儘量用肥皂及洗手乳好好的洗手	8. 不開放校園
		9. 避免參加校外與不明人士接觸的大型集會
自我健康監測	10. 要監測體溫	10. 不要摸口鼻眼
快篩	11. 有疑慮，就快篩，戴好口罩、避免傳染給他人 12. 家人被居家隔離，要快篩	11. 有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅覺異常，不上學、不上班，請趕快就醫。若快篩陰性，就可上班上課
		12. 有染疫風險的人，先不要上班上課
疫苗	13. 教職員工要打三劑疫苗	
分區上班	14. 行政人員要分區上班	

花蓮女中 學務處 111.4.22