

陳瑞祺(喇沙)書院 復課的健康指引

(中六 16-9-2020 / 中一,中五至中六 23-9-2020 / 中一至中六 29-9-2020)

健康情況及外遊紀錄

- 1.每天上課前量度體溫，並每天填寫由本校提供的「量度體溫記錄表」，家長簽署後帶回學校。放假期間，家長/監護人亦須填寫「量度體溫記錄表」。
- 2.請家長填寫「學生外遊及健康狀況申報表」，提供以下四項資料：
 - (a) 14 天內的學生外遊紀錄;
 - (b) 學生是否曾經確診;
 - (c) 照顧學生、或與學生同住的人士的健康情況;
 - (d) 學生的健康狀況。家長簽署後請在復課的第一天交回學校。曾染病並已痊癒的學生，如仍在強制隔離的 14 天內，切勿回校上課。最近返港的學生，如仍在家居檢疫的 14 天內，亦不應回校上課。
- 3.復課後，一經證實以下情況，請即時致電 2711 8175 通知校務處書記梁太，以便校方採取應變措施及通知教育局：
 - (a) 學生證實染上 2019 冠狀病毒病
 - (b) 學生被衛生署界定為 2019 冠狀病毒病確診個案的*「密切接觸者」*「密切接觸者」一般指曾經照顧患者、與患者共同居住或曾經接觸過患者的呼吸分泌物和體液的人士。
- 4.如出現病徵，尤其發燒、呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺等，切勿上學，並立即求醫。
- 5.保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，以建立良好身體抵抗力。

個人衛生

- 6.為防感染，每天上學時(包括乘坐校車、保姆車或其他交通工具) 必須戴上口罩，並帶備紙巾。
- 7.一般而言，不建議於社區中使用 N95 呼吸器，因為 2019 冠狀病毒病主要經由飛沫或接觸傳播，佩戴外科口罩已能提供保護。正確佩戴或卸除 N95 呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。
- 8.在乘搭公共交通工具、在人多擠逼的地方逗留、及在校舍範圍內，都應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。
- 9.正確清潔雙手，尤其在觸摸眼睛、鼻或口前、進食前、如廁後及觸摸公共設施後，例如扶手、門柄; 或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 10.沖廁時蓋上廁所板。
- 11.當雙手可能接觸過污染物時，須用梘液及清水潔手。
- 12.如雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 13.打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩住口鼻，把用過的紙巾棄置到有蓋垃圾桶，然後徹底以清水和梘液清潔雙手。

人際距離

14. 學校已安裝體溫檢測系統。進入校園必須佩戴口罩，進行體溫檢測，並以酒精搓手液消毒雙手。執行上述防疫措施期間，校園將於上午 7:15 開放。如早於上午 7:15 到達學校，學生須保持距離，排隊等候，避免聚集。
15. 學生在校園內包括洗手間及小賣部排隊時應保持最少一米距離。
16. 學校將依據教育局及衛生防護中心指引，暫停所有飲水機。學生應自備所需飲用水。學校小賣部亦會售賣樽裝/盒裝/罐裝飲品，但為免增加感染風險，小賣部將不會售賣食品包括小食。如有需要，可自備少量食品，在指定位置進食，並須遵守防疫措施如保持距離。
- 17.在摘下口罩進食時不應交談。摘下的口罩亦應放好，並於進食後立刻戴上口罩。
18. 避免共用個人物件如水樽、餐具及毛巾等。切勿共享食物或飲品。

保持室內空氣流通

19. 打開課室窗戶。使用風扇/抽氣扇，增加室內空氣流通。
20. 如使用空調系統，應確保有足夠新鮮空氣提供。