因應新型冠狀病毒肺炎疫情安心宣導

安身

處在人口狹密處或有呼吸道症狀時須配戴口罩，如:公車、火車或醫院，學生或其家長

堅持在校期間配戴口罩者，學校教師應予尊重。

維持規律運動習慣及充足睡眠，提升免疫力。

使用肥皂勤洗手，避免以手直接接觸眼、口、鼻。

如常進行平日興趣與嗜好，如聽音樂、看書、跟寵物玩、和家人朋友聊天，讓自己體

驗好的感覺，並保有控制感。

安心

正常作息、安定生活，避免重複過度觀看防疫新聞訊息。

轉移注意力至興趣或關心事物，做些讓心情放鬆平靜的活動，例如：運動、畫畫、聽

音樂、閱讀、與寵物玩等。

和家人、朋友、老師聊聊，透過對話整理自己對此事件的理解與感受。

掌握正確資訊(請參閱以下網站公告之資訊)

衛生福利部疾病管制署「嚴重特殊傳染性肺炎專區」。

教育部學校衛生資訊網「嚴重特殊傳染性肺炎專區」。

桃園市政府教育局「新型冠狀病毒防疫專區」

學校正式公告。