**臺北市五常國中 因應三級警戒**，**力行抗疫新生活**

**附件1**



|  |  |
| --- | --- |
| **新生活守則** | **建 議 說 明** |
| **在****學****校** | **1.全程戴口罩** | (1)建議下課時吃東西、喝水，才可以取下口罩。(2)如果真的很悶想透氣…，請至空曠處，或與他人保持適當的社交距離。 |
| **2.勤消毒，每天早午二次** | 由衛生股長協助為每位同學噴消毒水（請自行先將桌面清空），停留一分鐘後再以乾淨的布或衛生紙擦拭桌面。 |
| **3.健康飲食** | (1)**飲食不說話並保持適當距離，**避免飛沫傳染。(2)午餐時，請**戴口罩取餐**（二次取餐也要記得戴）。(3)午餐時，**請在自己座位上用餐**，**不要交頭接耳**。(4)**不共食、分食**，若想與同學分享食物，請改以小包裝的零食為宜。 |
| **出****門****在****外** | **1.外出全程配裁口罩** | (1)出門**一定配戴口罩**。(2)隨身多帶幾個口罩在身上，以備不時之需。(3)攜帶消毒用品（小瓶酒精或酒精濕紙巾），隨時消毒!! |
| **2.停止室內5人(及以上)、****室外10人(及以上)的聚會** | (1)不要去室內密閉的娛樂場所，如電影院、撞球間、保齡球館，以及所有無法保持社交距離也不可能全程戴口罩的場所。(2)不要去人潮擁擠的地方。(3)非常時期，培養正當室內休閒習慣，**在家裡做簡單的健身運動，如瑜珈**、**伏地挺身**等（不要一直滑手機）。 |
| **3.營業及公共場域落實戴口罩及社交距離** | (1)外食時**注意店家的清潔與衛生**（沒戴口罩的不要買，沒有加蓋的不要買、沒有包裝的不要買…）(2)外食時**盡量外帶**，不要內用。(2)搭乘公車、捷運、台鐵、高鐵，務必落實防疫措施（**戴口罩、噴酒精、保持社交距離、不飲食**） |

**最後，提醒大家：**

**1.請同學每日上午08:30前向導師回報健康狀況。如果被通知匡列隔離或跟疫情相關事項，**

 **請立即通報導師，學校會全力協助你。**

**2.5/18(二)至5/28(五)停課期間，改採線上遠距教學，詳請參閱學校網站防疫專區。**

**3.疫情一定會過去，現在心情焦慮恐慌是正常的，但會越來越好。如果覺得越來越糟糕，就**

**找親朋好友或老師聊一聊哦。**

 **五常國中學務處 關心您**

 **抗疫新生活專線電話：25014320轉206**