

## 學務處啟動防疫教育訓練

學生大代誌

【張瑟玉淡水校園報導】防疫怎麼做？學生事務處啟動防疫教育訓練，針對全校教職員工生、預定外包及總務人員規劃21場講座，皆由衛生保健組組長談遠安主講：面對「嚴重特殊傳染性肺炎疫情」（COVID-19）應對方法和防護之道。第三場講座於2月27日上午9時在淡水校園I501登場，且同步連線到臺北校園和蘭陽校園，逾一百位教職人員與會聆聽，而談遠安幽默的口吻，讓現場笑聲不斷。

疫情在全球蔓延，談遠安先是自嘲說：「現在全校最危險的地方就是衛保組！」接著點出疾病的可怕之處不是傳染，而是在於「大量病患的湧現，造成醫療體系的崩壞。」他理性呼籲大家應有「預防勝於治療」的觀念，藉由分享「注意個人衛生習慣」、「加強手部衛生」、「正確佩戴口罩」、「增強自我免疫力」等保護措施，提醒大家應有正確認知與防護方法。

談遠安進一步解說新冠肺炎的感染症狀和傳播途徑，「有疫區旅遊史、接觸過感染者、老人及慢性病患者出現重症機率較高，這三種人為高危險群。受感染會出現發燒、四肢無力、部分咳嗽少痰、少數呼吸困難、呼吸道症狀及雙肺浸潤等病狀；傳播途徑則是直接接觸帶有病毒的分泌物、飛沫及動物糞便等。」

談遠安認為，平時養成量體溫、以「肥皂」勤洗手，減少觸摸眼鼻口且盡量避免到人多擁擠的公共場所；若出現發燒、咳嗽或呼吸急促病狀，務必在家休息，如有必要外出，例如進出醫療院所，務必全程配戴口罩，並妥善處理口鼻分泌物。接著他以「手部衛生」為例，說明洗手的時機為看病前後、用餐前、如廁後、打噴嚏或擤鼻涕後、外出回家後、接觸嬰兒或幼兒前、接觸病人前後，並逐一示範洗手的正確步驟：內、外、夾、弓、大、立、腕、乾；若遇到不方便洗手時，再使用酒精和乾洗手。

對於預防傳染病，談遠安提示：「室內場所保持通風很重要！交談須保持1公尺的距離，進入高風險區域、發現有發燒或自覺有呼吸道症狀時，應配戴口罩。」此外，均衡飲食、運動及充足睡眠，更有助於提升免疫力。

最後，他以「防疫不要只靠搶物資，保護好自己最重要。」一句話來安定在場的教職員，提醒大家應了解自身所處的環境，才能做到降低風險、持續抗疫。資傳系助教曾匯惠說：「聽完談醫師的演講覺得安心多了，開學後也會與學生分享這些防疫知識。」



學務處衛保組組長談遠安（講者）以「面對『嚴重特殊傳染性肺炎疫情』（COVID-19）應對方法」為題，於2月27日上午9時在淡水校園遠距教學教室I501連線臺北校園、蘭陽校園開講，吸引超過一百位教職員與會聆聽。（攝影／張瑟玉

）