

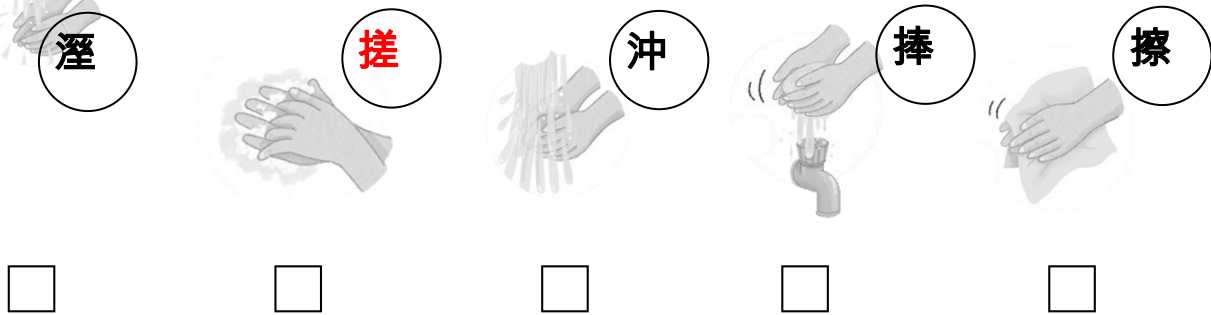
[illegible]

課程	防疫小尖兵	教師	張曼玲	姓名	
作業	保護自己	科目	生活		

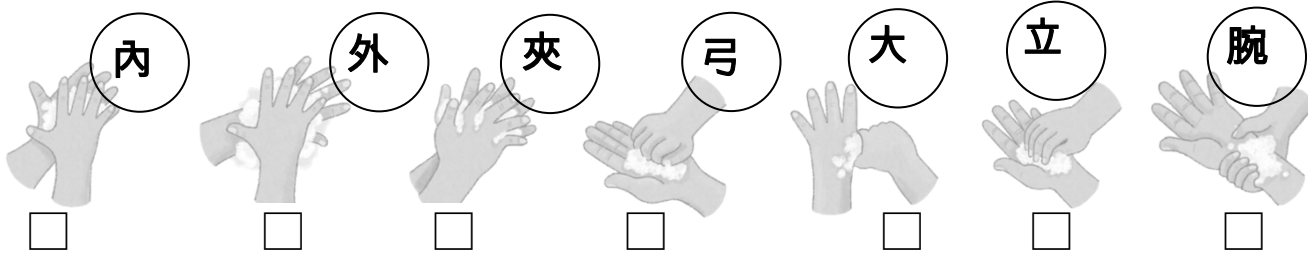
面對新冠肺炎我們可以如何保護自己？

(1) 肥皂勤洗手

☆洗手 5 步驟：請在□寫下順序 1~5



☆搓手 7 字訣：請在□寫下順序 1~7



(2) 拱手不握手。

(3) 避免手摸眼、鼻、口。

(4) 避免太多人群聚在密閉空間。



(5) 配帶醫療用口罩的時機

- ☐ (甲) 進出醫院、診所時。
- ☐ (乙) 有發燒、咳嗽、流鼻水症狀時。
- ☐ (丙) 進出不通風、密閉空間時。
- ☐ (丁) 有癌症、慢性病的人。



課程	防疫小尖兵	教師	張曼玲	姓名	
作業	每日檢核表	科目	生活		

每個人天天賓果八連線，防疫保護自己愛護他人！

➤ 每天請檢視自己是否有做到下面 9 件事情，做到的請在格子內打勾✓。

一	二	三	四	五



量體溫

每天早晚量體溫，
高於 37.5°C 要注意！

一	二	三	四	五



戴口罩

適時配戴外科口罩，
預防病毒與飛沫！

一	二	三	四	五



勿共享

不和別人共享用品與食物，
避免傳染！

一	二	三	四	五



勤洗手

肥皂洗手至少 20 秒，
注意洗手 5 步驟 + 搓手 7 字訣！

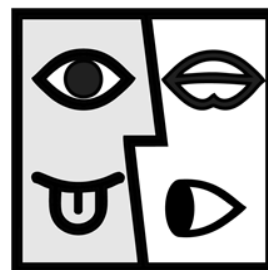
一	二	三	四	五



老實說

身體不適，一定要趕快告訴師長
或親友！

一	二	三	四	五



不摸臉

少碰眼、鼻、口，
病毒遠離我！

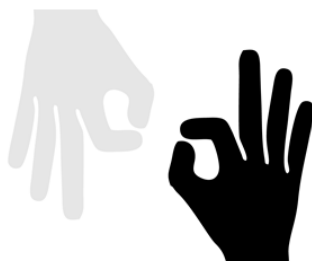
一	二	三	四	五



多通風

避免密閉空間聚會與活動！

一	二	三	四	五



少碰觸

打招呼拱手不握手，減少碰觸！

一	二	三	四	五



常消毒

教室與個人用品，每
日用稀釋漂白水消毒！

課程	防疫小尖兵	教師	張曼玲	姓名	
作業	回家重要的3件事	科目	生活		

回家要做的3件事情，請描寫虛線寫出來



回到家後



1. 要馬上洗手



2. 脫口罩



3. 換衣服

課程	防疫小尖兵	教師	張曼玲	姓名	
作業	口罩正確的戴法	科目	生活		

對的打○，錯的打 X

1

蓋住口鼻



2

露出鼻子



3

露出鼻子、嘴巴



4

戴在頭上



課程	防疫小尖兵	教師	張曼玲	姓名	
作業	口罩正確的戴法	科目	生活		

我從醫院出來，要把口罩丟在哪裡呢？

對的打 ○，錯的打 X

1 丟在車內椅子上

☐

2 丟在垃圾桶

☐

3 丟在馬路上

☐