

107 學年度第二學期體育科期末考光華週報考試範圍

- 一、 提醒各位同學從事水域活動應選擇安全水域，並注意自身安全，不逞強，也不要做危險動作，防溺緊急聯絡電話(救災防護報案專線：119、海巡服務專線：118、報案專線：110、行動電話急難救助專線：112)。

臺中市太平區主要危險水域地點如下：

1. 頭汴坑溪一江橋、蝙蝠洞、仙女瀑布附近水域。
2. 頭汴坑溪靠近護國清涼寺之中埔三、四號橋下方水域。

- 二、 衛生福利部疾病管制局指出流感的傳染途徑，主要是藉由得到流感的病患咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給周圍的人，尤其在密閉空間，因空氣不流通，更容易造成病毒傳播，也可經由手接觸到病患污染到物品表面的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染，所以對抗流感把握五要原則：「1. 要儘早施打流感疫苗」、「2. 要用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣」、「3. 要警覺流感症狀」、「4. 生病要按時服藥多休息，不上班不上課」、「5. 危險徵兆要儘快就醫」，以有效避免感染及傳播流感。

- 三、 依鑑於國際對海洋塑膠污染議題的重視，以及國內歷年淨灘活動統計結果發現一次用塑膠吸管為海灘常見廢棄物，考量塑膠吸管質輕、體積小，使用後隨意棄置於環境中流布，將衍生更多嚴重之生態與環境污染問題。為加強管制一次用塑膠吸管，環保署參酌美國與英國部分城市對一次用塑膠吸管採取限制使用的管理經驗，依廢棄物清理法第 21 條授權訂定本公告請全校師生共同遵守，重點如下：

(一)生效日期：自 108 年 7 月 1 日生效。

(二)限制使用對象：政府部門、學校、百貨公司業及購物中心、連鎖速食店。

(三)實施方式：內用不得提供一次用塑膠吸管。

(四)非限制使用範圍：取得行政院環境保護署「生物可分解塑膠」環保標章使用證書之塑膠吸管；工廠出廠已附有吸管之商品，且公開陳列供選購者。

(五)罰則：公告生效日起至 109 年 6 月 30 日之違規者第 1 次勸導、第 2 次告發；109 年 7 月 1 日起違規者逕予告發。並依據廢棄物清理法第 51 條規定，違反使用規定者處 1,200~6,000 元。

四、臺中市政府衛生局公告宣導，因應國內流感已進入流行期，為提升流感防治知能請全校師生做好「預防流感齊步走」七步驟以有效避免感染及傳播流感：

- (一)首重打流感疫苗，公認預防之最佳利器。
- (二)咳嗽戴口罩。
- (三)打噴嚏掩口鼻。
- (四)勤洗手。
- (五)拱手不握手。
- (六)有症狀速就醫。
- (七)好作息：多運動、均衡飲食、充足睡眠，增強抵抗力。

五、依據國際癌症研究署指出電子菸含有致癌物質甲醛及乙醛，吸入後會刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病，對人體具有高度危險。

六、衛生福利部疾病管制署加強流感防疫措施衛生教育宣導公告：

- (一) 注意流感危險徵兆，儘速就醫：生病之師生如出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等流感危險徵兆應儘速就醫，以掌握治療的黃金時間。
- (二) 落實良好衛生習慣：平時應養成勤洗手(洗手步驟：溼、搓、沖、捧、擦)及注意手部衛生、良好的呼吸道衛生及咳嗽禮節，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上。

七、因臺中市 107 年登革熱疫情嚴峻，為避免去年情況再次發生，請全校師生持續落實防疫措施：

- (一)定期巡視容器，掌握巡倒清刷 4 撇步，「巡」就是巡視周圍環境；「倒」就是不用容器倒置；「清」就是清除廢棄容器；「刷」就是刷洗容器內壁清除蟲卵，減少病媒蚊孳生，遠離登革熱威脅。
- (二)出國旅遊回來有發燒、肌肉關節痛等相關症狀要盡快就醫，並告訴醫師旅遊史。
- (三)沒有孳生源就沒有病媒蚊，沒有病媒蚊就沒有登革熱！徹底落實孳生源清除為防治登革熱的不二法門。