

疫情回落之復課需知



給同學的心理支援小貼士



- 復課一至兩星期前，逐步調節自己的生理時鐘和日常規律（例如把晚上睡覺時間調節至與上學情況相似）以便適應。

- 提早做好上學的準備，例如執拾文具和書本等，有充足的準備可以減少不安感。



- 找個時間讓自己靜下來，觀察和接納自己的情緒。



- 有定期的休息去放鬆身心，有困擾時與信任的人傾訴。



- 如想了解更多自己的身心健康狀態，歡迎做個三分鐘心理健康小測驗

中文版



English Version:

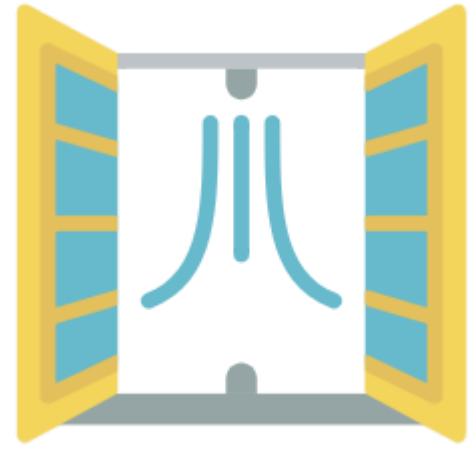


明白到面對復課，心情可以是複雜的，例如是因很久沒有回校而感到緊張、因要追回學習進度而感到焦慮擔憂、對於要戴著口罩上學而感到心情欠佳等。這些情緒都是常見而可以理解的，可以給予自己時間和空間慢慢適應和調節，毋需強迫自己立刻便回到以往的學習狀態。

如需於學生回校時為他們探熱，請留意以下重點：

場地：

- 須保持空氣流通，盡可能打開窗戶或開啟抽風系統。
- 建議學校應確保有必須之防護措施和裝備，例如配備探熱器(額探及耳探)、酒精搓手液及口罩作準備。
- 如有需要，學校應設學生等候區，每區不多於八名學生。
- 準備房間讓發燒或有呼吸道感染徵狀的同學作休息及隔離。



人手安排：

- 教職員應先自行量度和記錄體溫，確保自己當日沒有發燒。如有發燒、呼吸道感染徵狀或懷疑肺炎，應立即知會上司或相關同事及儘快求診，並不應回校。



流程：

- 教職員於活動期間應全程佩戴口罩。
- 活動應於一個空氣流通的位置進行。
- 應以額探方式協助同學量度體溫，同學可自行把溫度寫於記錄紙上。
- 進行額探時應請同學自行把額前的頭髮撥開。
- 如發現額探高於攝氏36度***，應以耳探方式再為該名同學覆檢體溫。
- 探耳溫時，必須把耳道向後及向上拉直。
- 不同的使用者必須使用一個新的保護膠套。
- 耳探高於攝氏38度者視作發燒，應安排該名同學到獨立房間隔離，並立即知會其家長及儘快安排學生求診。
- 教職員為學生進行耳探後，必須徹底清潔雙手。(如雙手沒有明顯污垢時，可用酒精搓手液消毒雙手)。
- 學校應保留每天所有進行活動的教職員名單。
- 全校所有教職員及學生應有完整的體溫紀錄，以便有需要時查閱。



注：

- ***36°C只是一個參考讀數，有關水平可能因不同品牌和型號的紅外線額探溫度計而異。使用者應參考相關溫度計的使用說明或向製造商/供應商查詢。
- 使用體溫計前，應先仔細閱讀說明書，了解正確使用方法及讀數的參考值。選擇體溫計時，亦應考慮準確性。
- 紅外線額探溫度計雖然方便使用，常用作體溫篩檢，惟有研究報告指該類儀器未能提供可靠的體溫讀數，因此如對讀數有懷疑，應使用其他探熱器，如紅外線耳溫計再次量度以作確定。
- 不同體溫計的參考發燒度數標準如下，口探（攝氏37.5度）、肛探（攝氏38度）、腋探（攝氏37.3度）、耳探（攝氏38度）。