

來義高中輔導室的溫馨小叮嚀

(COVID-19 安心文宣)



親愛的同學、家長、及老師們：

面對身邊確診人數的增加，以及因應OMICRON而產生的生活變動，您最近是否因此出現擔心焦慮、害怕恐懼、吃不下、睡不好、容易發脾氣等身心反應呢？這些反應都是很正常的，除了身體的防疫，如何保持一顆健康的心理狀態更是重要！

☆關於OMICRON,有些事情您需要知道：

- 1、OMICRON病毒量大約在確診後3天達到高峰，到了確診第10天後,病毒量便迅速下降,顯示【確診後10天不具傳染力】。
- 2、OMICRON輕症有較高比例的發燒和咳嗽,請自行多加留意身體狀況、必要時請假並通知導師。
- 3、OMICRON來得快去得快,若是你自己或身邊的同學隔離結束並返回學校、班上，且快篩是陰性代表著身上的病毒量已下降，不會再傳染給別人囉! (資料來源 彰化縣學生輔導諮商中心)

☆照顧自己、協助同學、陪伴孩子，建議可以進行「五心」防護：

- 1、放心；接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。
- 2、耐心；做好防護我最罩，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。
- 3、安心；情緒安穩心安定、規律運動保健康。身體不適要就醫、作息正常是關鍵。
- 4、關心；表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。
- 5、齊心；集體防疫有共識、多覺察、多警覺，互相合作齊協力。

(資料來源 新北市學生輔導諮商中心)

◎若以上這些做法，仍無法舒緩或解決您或孩子的狀況，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

來義高中(校安中心)24小時專線：08-7850421)

防疫關懷(學務處)：08-7850086*13 健康關懷(健康中心):08-7850086*26

學習關懷(教務處)：08-8631112*43 心理關懷(輔導室):08-8631112*15

屏東縣學生輔導諮商中心：08-7337192 衛福部24小時安心專線：1925



請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以正確的觀念及態度陪伴孩子度過防疫時期。讓我們一起加油！

屏東縣來義高中輔導室,關心您~ 111.5.16