花蓮縣學校、長照機構和機關團體口罩解封和新生活運動

 2019年12月30日中國武漢市向中國衛生委員報告原因不明的肺炎病例。2020年1月7日致病原病毒株被分離出來，1月12日世界衛生組織將此病毒命名為2019新冠病毒。15日台灣將新冠肺炎列為第五類法定傳染病。20日成立中央流行疫情指揮中心，21日台灣首例境外移入通報，1月28日首例本土通報。病毒誕生至今(5月28日)，已經在地球上將近5個月，造成全世界570萬人感染，35萬4千人死亡，影響187個國家，而這個數字依然隨著時間的流動不斷的增加。台灣也已與它纏鬥4個月，所幸在中央流行疫情指揮中心積極有效的防疫措施引導，全國公衛及傳染病防治體系和醫療機構全力的配合，和所有國人的努力下，到今日為止僅有441位確診個案，7人死亡，在全球防疫成績上是卓越表現。

 到今日(28日)，國內已連續46天（超過3個潛伏期）無本土病例，而花蓮在上天的眷顧下一直維持零確診狀態，目前也沒有居家隔離者，因此花蓮境內的環境是屬於無毒狀態。在2月27日中央流行疫情指揮中心一級開設後，各級學校也陸續開學，戴口罩、勤洗手、保持社交距離已成為全民運動。然而今日疫情已經趨緩，在沒有本土案例及零確診的花蓮，要如何面對後新冠時期，生活上要如何因應，也就是說要如何過正常生活成為重要的議題。

 針對戴口罩而言，1月27日中央疫情指揮中心指示戴口罩的四個時機：1、有發燒或呼吸道症狀時

2、進入醫療院所時

3、出入通風不良、擁擠密閉空間時

4、本身有慢性疾病的人

在那時刻的環境比現在嚴峻，但當時的建議只有以上四種情況需要戴口罩。所以回歸正常生活時，當以上述戴口罩時機成為未來防疫新生活的準則。

 因此全縣各級學校、關懷據點、老人館、長青大學、身障機構、安養機構、托育中心、兒少安置機構、親子館、社福中心、婦女中心、新住民中心、青少年中心、青少年據點、七星潭四八高地戰備坑道、伯公照護站、福氣站、部落文健站、賽普照顧站、原住民家庭服務中心、圖書館、美術館、演藝廳、石雕博物館、鐵道一及二館、慶修院、失智據點及長照機構、台灣原住民族文化館、各鄉鎮市戶政事務所、新天堂樂園等，在6月1日起回歸到1月27日的戴口罩規範，成為花蓮縣防疫新生活的準則。也就是說，除非有以上四種情境出現，就一定要戴口罩，否則可以將口罩拿下來。

 口罩脫掉後，在學校、長照據點、機構和公共場所的作為如下

1. 入口處要實名制登錄，了解進入場域的人，以便日後的追蹤。
2. 要執行體溫量測的管制措施，凡是有發燒者，一定不可進入場域，懇請立刻就醫或回家休養。
3. 適當的地點放置乾洗手液、以便經常洗手。
4. 每天執行環境清潔消毒。

在個人方面，要做好自主健康管理。

1. 每天自主量體溫，有發燒立刻就醫，早期診斷和治療。並在家隔離休養，直到不吃退燒藥的情況下，24小時都沒有發燒，才能回到學校，據點和機構，且必須全程戴口罩一週。
2. 有呼吸道症狀者，一定要戴口罩，注重咳嗽禮節。
3. 生病時要戴口罩、多休息、多喝水
4. 要經常正確洗手。不潔的手不可觸摸眼、鼻、口。
5. 養成良好的健康生活習慣如均衡的飲食、充足的睡眠、適當的運動、每天沐浴更衣、常曬太陽。
6. 經常環境清潔消毒。
7. 拒絕不良生活習性和嗜好，如抽菸、酗酒、吃檳榔。

後新冠病毒時期，就從6月1日起，脫下口罩，進入防疫新生活的健康模式。花蓮縣政府祝福所有鄉親平安、喜樂、健康。