

精·實·文·教·通·訊

101年5月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

電話：
地址：
老師姓名：



「防·疫·大·作·戰」

提防腸病毒大流行，勤洗手是不二法門

今年腸病毒疫情與往年最大不同，除了年紀較大學童也可能受到感染外，感染人數也有上升趨勢，4月過後，腸病毒將進入流行期，5月邁入高峰期，老師及家長千萬不要掉以輕心！正確勤洗手是預防腸病毒最好的方法，如果孩童發燒持續三天以上，還出現嗜睡、嘔吐、抽搐等症狀時，一定要趕緊帶到大醫院就醫，保護我們的下一代，預防腸病毒大家一起來！

洗手是提高個人衛生、預防傳染病最簡單及有效的方法，

1. 草率的洗手方式，尤其是洗手後將手上多餘的水利用衣服擦乾，測得洗手後殘留的菌數不減反增。
2. 依正確的洗手方法（濕搓沖捧擦）洗手，有用肥皂比沒用肥皂手部所測得之殘餘菌數要少。

建議洗手的時間至少為進食前、如廁後、咳嗽及打噴嚏後、處理食物前、摸完寵物後、處理過排泄物或呼吸道分泌物後、從外面返回住家或辦公室時、及任何時候手部髒時。每天確時依上述時機做好正確洗手可常保個人清潔衛生，減少病菌感染的機會。

衛生所特別叮嚀，尤其國小學童、有幼兒安親班、幼稚園所，務必要維持良好衛生習慣。腸病毒的預防方法：

- ① 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- ② 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- ③ 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- ④ 注意居家環境的衛生清潔及通風。
- ⑤ 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- ⑥ 儘量不要與疑似病患接觸，教室有疑似病例，稍做隔離，避免傳染給其他學童。
- ⑦ 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
- ⑧ 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

一旦感染腸病毒，設法說服家長，生病小朋友應請假在家中休息，並且避免出入公共場所，以免傳染給他人。