

# 腸病毒衛教宣導單

(請發給學生帶回家長閱讀)

近來台北市陸續有水痘及腸病毒疫情發生，因水痘病毒及腸病毒都具有高度傳染力，藉由皮膚接觸及飛沫傳染，請導師多多叮嚀小朋友要勤洗手，養成良好的生活習慣，家中環境保持清潔通風，並要有充足的睡眠不要熬夜，均衡飲食多吃蔬果增強自體免疫力。

腸病毒主要經腸胃道（感染後，糞便依然存在病毒達數個月之久）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染。所以勤洗手是降低感染生病的方法。疾管局指出，當孩童出現發燒、喉嚨痛症狀感染生病時，若能請假在家裡隔離休養，就能有效減少病毒散播機會。

一旦孩子出現手足口症、咽峽炎等輕症症狀經醫師確診為腸病毒時，應立即向學校請假一星期至二週，其復課應經醫師診斷無傳染之虞，另家長須注意學生在家狀況，發現有嗜睡、抽筋、心跳過速等重症跡象，儘速送到醫學中心，避免重症發生。

## 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. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
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，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
8. 環境消毒重點：對於常接觸物體表面（門把、桌椅、餐桌、樓梯扶把）、玩具、寢具及書本做重點性消毒。清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。
9. 如何泡製消毒水：以泡製 200ppm 含氯漂白水為例
  - (1)取市售家庭用漂白水(濃度一般在 6 到 7%)1 湯匙(一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20cc)。
  - (2) 加入 5 公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量 1,250cc，4 瓶即等於 5 公升），攪拌均勻即可。

## 正確洗手包含下列五個步驟：

- 1、濕：在水龍頭下把手淋濕。
- 2、搓：雙手擦上肥皂或洗手液，搓洗雙手之手心、手背搓揉起泡約 20 秒。
- 3、沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 4、捧：因洗手前開水龍頭時，手已污染了水龍頭，故捧水將水龍頭沖洗乾淨。
- 5、擦：以擦手紙將雙手擦乾，再用擦手紙包著水龍頭關閉水龍頭。

請各位家長能夠配合預防腸病毒，叮嚀孩子勤洗手，指導孩子養成「預防」的好習慣，減少感染腸病毒的發生。

北投國中健康中心關心您