




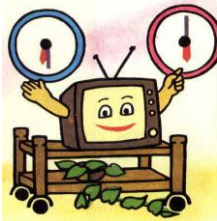




親愛的小朋友~

令人期待的寒假來臨~你(妳)是不是已經準備要好好的放鬆一下~快樂的度過這個假期呢?在這邊護士阿姨要提醒你(妳)喔~在快樂之中,別忘記了:

 <p>早睡早起身體好</p>	 <p>均衡飲食不挑食</p>	 <p>多到戶外踏青去</p>	 <p>看書寫字光源足</p>
 <p>維持姿勢不趴寫</p>	 <p>力行 3010 愛眼術</p>	 <p>餐後記得要潔牙</p>	 <p>飯前便後要洗手</p>

流感、腸病毒防治注意事項:



洗手五步驟:

注意 4 大腸病毒重症前兆病徵

重症患者有90%為5歲以下兒童,

當孩子感染腸病毒後有以下症狀,請立刻至大醫院就診!

- 嗜睡**: 意識不清、眼神呆滯或疲倦無力
- 肌躍型抽搐**: 無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮
- 持續嘔吐**: 為腦壓上升表現之一,次數愈多更要注意
- 呼吸急促或心跳加快**: 安靜且體溫正常下,心跳每分鐘120次以上



Q 預防流感，除了打流感疫苗，還有哪些好方法？

A

 打疫苗 公認預防流感最佳利器。	 掩口鼻 打噴嚏時，以手帕或衣袖掩住口鼻，避免飛沫散布。
 勤洗手 肥皂勤洗手，搓洗至少20秒	 戴口罩 咳嗽戴口罩，避免傳染他人。
 不碰 雙手不碰眼口鼻，避免因接觸而感染病毒。	 少去 減少出入人潮擁擠的室內場所。
 打招呼 拱手不握手，減少病毒傳播。	 就醫 有流感症狀即戴口罩就醫，依醫囑服用藥物。
 警覺 經常量體溫，提高警覺。	 休息 生病在家休息，不上班不上課。
 規律 多運動、均衡飲食，增強抵抗力。	

Q 洗手5時機？

A 用肥皂洗手，是世界衛生組織（WHO）認為最重要的公共衛生課題之一。民眾養成勤洗手的習慣，可預防腸胃道及呼吸道等傳染病。

以下五項洗手時機，應落實於日常生活中：

- 1.吃東西前
- 2.照顧小孩前
- 3.看病前後
- 4.上廁所後
- 5.擤鼻涕後



Q 如何判定有沒有發燒？

A 不論額溫、耳溫或腋溫，溫度超過38℃以上即為發燒。

Q 什麼時候應該戴口罩？

A 與病患接觸的醫護人員，必須戴上口罩。有咳嗽等呼吸道症狀的人應主動戴口罩，避免將病毒傳染給他人。一般民眾平時不需戴口罩，只有在必須進入人潮擁擠或空氣不流通之場所時，為減少被感染的風險，可以選擇配戴平面口罩或棉布口罩即可。

Q 預防流感，居家環境應如何處理？

- A**
- 1.平時定期清潔經常接觸的物品表面，如鍵盤、課桌椅、門把以及公共區域的電話筒，但沒有必要使用漂白水等特殊清潔劑。
 - 2.留置流感病患等環境污染程度較高，因此可採取下列方式消毒：
 - (1)使用政府核可的消毒藥品。
 - (2)使用濃度70%的酒精消毒室內環境表面，或將3份95%

的酒精加1份水稀釋後再消毒。

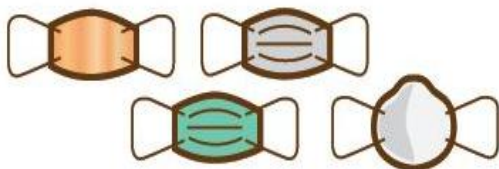
(3)如果沒有酒精，可以將1份的市售漂白水加上99份水稀釋後再進行消毒。

3.流感病毒可於空氣不流通的室內散播，故室內應該保持空氣流通。

Q 預防流感，需使用N95口罩嗎？

A 不需要。以下為各種口罩使用時機：

- 1.一般口罩或棉布口罩：能過濾較大之顆粒、灰塵，適合平時清潔工作時，或是健康民眾進入潮擁擠或空氣不流通之場所時，減少被感染的風險所使用。
- 2.外科口罩：可阻擋80%次微米顆粒，應每天更換，但使用到破損或髒汙時應該要立即更換，適用有感冒、發燒、咳嗽等有呼吸道症狀時使用。
- 3.活性碳口罩：可吸附有機氣體及毒性粉塵，不具殺菌功能，當使用到需要費力呼吸、無法吸附異味時，就應該要立即更換，適用於噴漆作業或噴灑農藥時。
- 4.N95口罩：N95口罩呼吸阻抗大，除非是執行會產生飛沫微粒醫療處置的人員，才需配戴，一般人建議不配戴。



附錄：各縣市衛生局 流感（暨流感疫苗）民眾諮詢電話

台北市	市民當家熱線：1999 / 02-23753782
高雄市	07-2513412
基隆市	02-24276154
新竹市	03-5264094
台中市	04-23801151
台南市	06-2906386
嘉義市	05-2341150
台北縣	02-22588923
桃園縣	縣民專線：1999 / 03-3363270
新竹縣	03-5511287
宜蘭縣	03-9357011
苗栗縣	037-330002
台中縣	04-25270780
彰化縣	04-7115141轉105
南投縣	049-2220904 • 049-2230607
雲林縣	05-5345811
嘉義縣	05-3620607
台南縣	06-6333080
高雄縣	07-7334866
屏東縣	08-7380208 • 08-7388999
澎湖縣	06-9270508
花蓮縣	03-8227141轉341
台東縣	089-331171轉893
金門縣	082-330697轉609
連江縣	0836-22095轉221