預防腸病毒宣導單

親愛的家長您好：

 近期為腸病毒流行期，孩子們在學校的接觸及互動頻繁，病菌容易傳播， 請各位家長注意學童、自身與家中嬰幼兒衛生，落實勤洗手、戴口罩、生病不上學，以減少感染的機會。腸病毒流行期間，請您留意以下事項：

1. 注意洗手時機：回到家後、吃東西前、上完廁所後、玩遊戲後、咳嗽/打噴嚏後…，培養洗手好習慣(大人抱小孩之前，也要洗手喔！)

二、 落實正確洗手五步驟「濕、搓（至少20秒）、沖、捧、擦」：

 1.濕：打開水龍頭，把手沾濕。

 2.搓：用肥皂或洗手乳搓洗指尖、指縫、手心、手背、手腕，至少20秒。

 3.沖：在流動的自來水下，沖淨雙手。

 4.捧：捧水沖洗水龍頭。

 5.擦：用乾淨的毛巾/手帕擦乾雙手。

三、 定期修剪指甲並叮嚀孩童不要把手/玩具/文具放進嘴巴。

四、 盡量避免出入公共場所，或與疑似病患接觸。

五、 注意居家環境衛生及保持室內良好通風。

六、 注意個人飲食衛生、營養均衡，多喝開水、多運動及充足睡眠，以增強個

人免疫力。

七、 感冒、發燒、身體不適請儘速就醫，盡量**請假在家多休息**、戴上罩，避免

 外出與他人接觸。

八、 手/腳/嘴巴出現白色水泡或紅色斑點、口腔內膜有破洞等腸病毒症狀，若發現

 學童有疑似腸病毒症狀，**請帶至「小兒科」就診**，經醫生確診為腸病毒者，請

 家長主動告知校方並依教育處之規定，請假一週。

九、 學童接觸過的環境及物品都要消毒。

十、 家中若有人確診，其他家人應減少接觸、不共食，若必要接觸也須做好戴口

 罩、勤洗手等防護措施。



 宜昌國小/學務處