

桃園市大溪區仁善國小腸病毒及其他傳染病防治家長衛教宣導單

家長您好：

目前正值腸病毒流行期，腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。若您的孩子有出現疑似腸病毒症狀(手足口症/手腳出現紅疹、口腔出現水泡、發燒…等症狀)，請家長立即帶孩子就醫，請醫師診斷確認。

※為避免腸病毒傳播及重症發生，若幼童經醫師臨床診斷為腸病毒感染(含疑似感染)，以發病日起算，建議請假在家休息 7 天(生病不上學)，並通知孩子班級導師。

傳染病的預防方法

1. 勤用肥皂洗手，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，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

傳染病個人防疫措施

1. 請孩子準備衛生紙或自備手帕，如廁或洗手後使用。
2. 提醒孩子自我健康監測，有不舒服請戴上口罩並報告導師、到健康中心量測體溫、就醫請假休息。

洗手時機 1. 進家門後 2. 吃東西前 3. 上廁所後 4. 擤鼻涕後 5. 接觸幼兒前

洗手五步驟

1. 濕：在水龍頭下把手淋濕，包含手腕、手掌和手指均要充分淋濕。
2. 搓：雙手擦上肥皂，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕，最少要洗 20 秒。
3. 沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
4. 捧：因為洗手前開水龍頭時，手實際上已污染了水龍頭，水龍頭也可能沾了肥皂液，故捧水將水龍頭沖洗乾淨，接著用手背關閉水龍頭。
5. 擦：以衛生紙或手帕將雙手擦乾。

肥皂搓手七字訣

1. 內：搓洗手心 2. 外：搓洗手背 3. 夾：搓洗指縫 4. 弓：搓洗指背 5. 大：搓洗拇指
6. 立：搓洗指尖 7. 腕：搓洗手腕

環境及物品消毒方法

說明：居家環境可視需求進行清潔消毒。(漂白水瓶蓋內有 15~20c. c. 刻度可參考調製)

1. 一般環境消毒：
調製濃度 500 ppm 的消毒水（例如 6,000c. c. 清水+60c. c 漂白水）（水：漂白水稀釋比例為 100：1）
2. 處理腸病毒患者分泌物或排泄物汙染時：
使用濃度 1,000 ppm 的消毒水（例如 6,000c. c. 清水+120c. c 漂白水）（水：漂白水稀釋比例為 50：1）
3. 環境、器具等用消毒水擦拭完畢後，靜待 10 分鐘再用清水擦拭一次，即可完成消毒。