



衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

大手牽小手 遠離腸病毒



內



搓揉手掌

外



搓揉手背

夾



搓揉指縫

弓



搓揉指背
與指節

大



搓揉大拇
指及虎口

立



搓揉指尖

完



搓揉手腕
沖洗並
擦乾雙手

落實肥皂勤洗手正確五步驟（濕、搓、沖、捧、擦）及七字訣（內、外、夾、弓、大、立、完），才能有效保護個人健康。

113 學年度大佳國小防疫小叮嚀



~~ 預防方法 ~~

★ 病毒性腸胃炎 ★

由感染病毒所造成，最常見輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。常被稱為『腸胃型感冒或胃流感』。
症狀：主要症狀-水瀉、嘔吐。也可能有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀。
好發：台灣地區諾羅病毒及輪狀病毒**主要流行季節為11~3月間，高峰期為1月份。**
傳播：主要透過糞、口傳染，透過與病人的密切接觸（例如：與病人分享食物、水、器皿、接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面）、吃或喝到污染的食物或飲料等。

★★ 症狀解除 24 小時後，始可返校喔！★★



★ 腸病毒 ★

症狀：常見為手足口病或疱疹性咽峽炎
好發：台灣地區全年都會發生，一般以4~9月為流行期。
傳播：腸病毒的傳染性極強，主要經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽、打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。

★★ 應請假在家至少 7 天(包含假日)★★
★★請假期間不可到校外安親班或參加其他社團★★

★ 流感 ★

症狀：發燒、頭痛、肌肉痛、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、寒顫與疲倦，有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀。
通常2~7天內會康復。
好發：一年四季皆會發生。台灣多發生於12月至隔年2月，3月後逐漸下降
傳播：主藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染，亦可經由接觸到污染物體表面，再觸摸自己的口、鼻而傳染



★★ 建議在家休息 5 日，或未服用退燒藥滿 24 小時未再發燒始可戴口罩返校！施打疫苗也可有效預防★★

★ 水痘 ★

症狀：微燒(37.5-39°C)、頭痛、食慾不振、疲倦、肌肉或關節酸痛持續2-5天。最初皮膚上會出現紅疹，然後由臉往身體及手腳延伸，隨後由紅疹變成水泡，最後留下皮疹。
好發：主要流行季節在冬季及早春。
傳播：主透過與感染者的皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染，也可透過被水泡液和黏膜分泌物所污染的器物間接傳染。

1. **勤洗手**，肥皂洗手至少20秒以上，養成良好日常生活習慣。(最簡單又有效的方法)
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力
3. 有呼吸道症狀時請務必正確配戴口罩，並確實罩住口與鼻。
4. **生病時，應儘速就醫，請假在家休息。**
落實「生病不上課」。
5. **發燒不上學：在未使用退燒藥物下，至發燒緩解24小時後才返校上課。**
(例如：9/1發燒，9/2請假在家休息，9/3未吃退燒藥且未再發燒可返校上課)
6. 注意居家環境衛生清潔及通風。
保持社交距離(室外1公尺，室內1.5公尺)，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童



就醫後若診斷為左述傳染病，請協助填寫線上表單並即刻通知班導師、學務處衛生組或健康中心(擇一通報)，以利通報衛生局，及完成校園防護，達到有效防止校園傳染病之大流行

