



大佳國小 114 年度第 1 學期

防疫小叮嚀



發燒、咳嗽：耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 或有呼吸道症狀時，請戴上口罩至醫院看診，不到校上課，在家好好休息，落實**生病不上學，於症**

狀緩解後 24 小時或退燒滿 24 小時以上未再發燒，再返校上課。

提升免疫力：每天睡滿 8 小時、天天 5 蔬果、每日運動至少 1 小時、0 糖飲喝足(多喝白開水，每天至少 1500c.c.)。

勤洗手：正確肥皂勤洗手至少 20 秒以上或唱完一首生日快樂歌。



(洗手口訣：內、外、夾、弓、大、立、腕)

戴口罩：有呼吸道症狀時請戴口罩，且須**完全罩住口與鼻**，濕或髒掉立即更換，並將髒口罩丟垃圾桶，不隨地亂丟。

書包常備 1-2 個備用口罩以備不時之需。



衛生禮節：打噴嚏時摀口鼻，吃飯安靜不交談。

自主健康管理：勤洗手，保持良好衛生習慣。

教室通風：上課期間，教室前、後門及窗戶要開啟，保持室內空氣流通。

★★ 就醫後若診斷為腸病毒、流感、病毒性腸胃炎、水痘、COVID-19 等傳染病，請協助填寫 google 表單並即刻通知班導師或學務處衛生組或健康中心(擇一通報)，以利完成校園防護及通報衛生局，達到有效防止校園傳染病之大流行。★★



大佳國小校園常見傳染病
通報健康中心表單

	流感	腸病毒	新型冠狀病毒	病毒性腸胃炎	水痘
好發季節	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	台灣地區全年都有感染個案，一般以4~9月為流行期	一年四季皆會發生。	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	主要流行季節在冬季及早春。
傳染途徑	*咳嗽、噴嚏等飛沫傳染 *接觸到污染物體表面，再觸摸自己的口、鼻而傳染 	*糞-口傳染(經水或食物汙染，或在環境中接觸到，再經手口接觸而轉移) *咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染接觸到污染物體表面，再觸摸自己的口、鼻而傳染 	*咳嗽、噴嚏等飛沫傳染 *接觸到污染物體表面，再觸摸自己的口、鼻而傳染 *無呼吸道防護下長時間與確診病人處於2公尺內之密閉空間裡 	*糞-口傳染(經水或食物汙染，或在環境中接觸到，再經手口接觸而轉移) *接觸到污染物體表面，再觸摸自己的口、鼻而傳染 	*與感染者的皮膚直接接觸 *飛沫或空氣傳染 *被水疱液和黏膜分泌物所污染的器物間接傳染 
潛伏期	1~4天，平均為2天 出現併發症的時間約在發病後的1-2週內	約2~10天 (平均3~5天)	1~14天(多為5~6天) (確診病人發病前2天即可能具傳染力)	諾羅病毒：24~48小時 輪狀病毒：24~72小時	2~3週，一般為13~17天
症狀	發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞，有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀	常見為手足口病及疱疹性咽峽炎	發燒、咳嗽、流鼻水、鼻塞等上呼吸道症狀。其他症狀包括頭痛、腹瀉等，另有部分個案出現嗅覺或味覺喪失(或異常)，嚴重可能併發肺炎及呼吸衰竭	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	微燒(37.5~39°C)、顫抖、腹痛、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，隨後由紅疹變成水疱，最後留下皮疹
★★ 建議在家休息5日，或退燒至少滿24小時以上未再發燒始可返校！★★ 施打季節流感，也能預防唷！ 		★★ 應請假在家至少7天(包含假日) ★★ 		★★ 症狀解除滿24小時後，始可返校喔！★★ 	
		★★ 建議在家休息至症狀緩解且退燒滿24小時後(沒有症狀治療藥物情形下)可返校！★★		★★ 皮疹出現後至少請假7天(含假日)，或至最後一顆水疱完全結痂乾掉才不具傳染力，這時才可返回學校喔!!★★	