

## 正確洗手步驟：口訣(依序擺放1~7)



### 洗手時機



# 防疫小叮嚀



**落實勤洗手**  
肥皂洗手 20秒



**配合戴口罩**  
完整覆蓋口鼻



**自主健康管理**  
出現症狀應休息



**環境勤消毒**  
桌面物品常清潔

## 配合戴口罩



正確配戴口罩(須完全罩住口、鼻，拉緊耳帶)



有呼吸道症狀請確實配戴口罩，打噴嚏時擤口鼻，吃飯安靜不交談



## 自主健康管理指南

當您發現以下症狀時：



共同防疫，維護校園健康

自我保護

關愛他人

### 漂白水如何稀釋配製呢？

- 環境消毒—0.1%漂白水泡製方式：  
[200cc市售漂白水+10公升清水]
- 嘔吐物及排泄物消毒—0.5%漂白水泡製方式：  
[1000cc市售漂白水+10公升清水]
- 稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在24小時後應丟棄。



環境消毒

嘔吐物及排泄物消毒

### 嘔吐物及排泄物該如何消毒呢？



# 大佳國民小學 115 學年度防疫小叮嚀

## 流行性感冒

主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。

### 預防方法~

1. 按時接種流感疫苗(最有效的方法)。
2. 勤洗手，養成良好個人衛生習慣。肥皂洗手至少 20 秒
3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，咳嗽戴口罩，生病在家休息
4. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。
5. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

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！



就醫後若診斷為以下傳染性疾病請協助填寫 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所，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

**遠離「登革熱」：**清除孳生源四大訣竅—徹底落實「巡、倒、清、刷」

1. 「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
2. 「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
3. 「清」—減少容器，使用的器具也都應該徹底清潔。
4. 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。



## 病毒性腸胃炎

主要都是透過與病人分享食物、水、器皿、接觸到病人的嘔吐物、排泄物，或吃、喝到污染的食物、飲料

## 腸病毒

傳染性極強，主要是透過與病人分享食物、水、器皿，接觸到病人的嘔吐物、排泄物或沾有病人分泌物之物體表面等密切接觸，也可經由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染。

## 腸病毒及病毒性腸胃炎的預防方法

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。肥皂洗搓手至少要 20 秒以上。
2. 均衡飲食、適度運動、充足睡眠，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. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
6. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
7. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
8. 學校停課期間，請避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。



腸病毒：應請假在家至少 7 天(包含假日)



平時養成衛生好習慣，謹守預防方法，身體健康有一套！