

# 107 學年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。



★★ 須居家自主管理至少 7 天 ★★

### ★ 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。

★★ 每年施打季節流感，也能預防唷！！★★

### ★ 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

★★ 最後一顆水疱乾掉才不具傳染力喔！！★★

### ★ 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，隨後由紅疹變成水疱，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，也可透過被水疱液和黏膜分泌物所污染的器物間接傳染。

**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. 出現呼吸道症狀，如：咳嗽、打噴嚏、流鼻水等，請戴口罩。
4. **生病時，應儘速就醫，請假在家休息。**  
**落實「生病不上課」原則。**
5. 注意居家環境衛生清潔及通風。
6. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
7. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

就醫後若診斷為左述傳染病，請即刻通知班導師、學務處衛生組或健康中心(擇一通報)，以利通報衛生局，達到有效防止校園傳染病之大流行。

