



臺北市中山區大佳國民小學防疫小叮嚀



	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	持續流行中 	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(經水或食物污染，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 (確診病人發病前2天即可能具傳染力)	*糞-口傳染(經水或食物污染，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至14天 (多數為5至6天)	諾羅病毒：24~48小時 輪狀病毒：24~72小時	最後一顆水疱乾掉才不具傳染力，這時才可返校喔！ 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、乾咳、倦怠，約三分之一會有呼吸急促。其他症狀包括肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等，另有部分個案出現嗅覺或味覺喪失(或異常) 	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 
預防方法	★★ 須居家自主管理至少7天喔!! ★★ 勤洗手，肥皂洗手至少20秒以上，養成良好日常生活習慣。 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，請假在家多休息，落實「生病不上課」原則。 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。 6. 兒童玩具(尤其是帶毛玩具)經常清洗、消毒。 7. 注意居家環境的衛生清潔及通風。 8. 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。				

最簡單有效的方法



就醫後若診斷為上述傳染病，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，及完成校園防護，達到有效防止校園傳染病之大流行。



「需要時戴口罩」

穿脫口罩都有訣竅 正確配戴才有效



防疫CP值 ★★★★★☆

時尚度 ★★★★★☆

實名制2.0運費划算度 ★★★★★★

眼鏡起霧程度 ★★☆☆☆☆

評比：就醫、有呼吸道症狀一定要戴

示範：

- 正確戴口罩：開戴壓密
- 正確脫口罩：直接從耳朵處將掛繩拿下、用完馬上丟、丟完記得洗手

誤區：

- × 沒有罩住口鼻
- × 鼻樑片沒有壓緊
- × 脫後不理沒洗手

