

花蓮縣明廉國小腸病毒宣導通知單

為防範腸病毒的發生與擴大，保護孩子健康，特將應注意事項陳述於後，希望各位家長多加配合：

一、注意洗手時機：回到家後，吃東西前、上完廁所後、玩遊戲後，落實洗手好習慣，要求洗手五步驟「濕、搓（至少20秒）、沖、捧、擦」：

（一）濕：脫下手中飾物，手沾濕。

（二）搓：取肥皂或洗手液搓洗指尖、指縫、手心、手背、手腕，至少20秒。

（三）沖：在流動的自來水下沖淨雙手。

（四）捧：捧水沖洗水龍頭。

（五）擦：用乾淨的紙巾擦乾雙手，再以用過的擦手紙關緊水龍頭。

二、注意居家環境衛生及保持室內良好通風；並注意個人飲食衛生、營養均衡，多喝開水，勿生食及避免喝生水，多運動及充足睡眠，以增強個人免疫力。

三、盡量避免出入擁擠之公共場所，或與疑似病患接觸。

四、發燒、感冒或身體不適請儘速就醫，並盡量請假在家多休息、戴上口罩，避免外出與他人接觸，務請回診至痊癒，隨時與學校保持聯繫，不用擔心課業，學校會於事後安排補救教學。

五、手足口出現白色水泡或斑點、口腔內膜有破洞都是可以目測到的腸病毒症狀，務請通知學校並立即請假就醫，拜託請勿上學，以防群聚感染。

六、餐具、盥洗用具、寢具等個人用品請分開使用，尤其不可與生病之家人共用，生病之家人使用之個人用品，應於使用前後用高溫沸水或酒精消毒。

七、家具、家電等家人共同接觸之物品，請用酒精、清潔劑或消毒水按一定比例消毒清潔（家用漂白水一湯匙：五公升清水 - 4瓶大寶特瓶）。

明廉國小關心您!

時時刻刻



預防腸病毒！

餐點 ☒ 分裝食物，應戴口罩
☒ 每位小朋友洗過手才用餐

活動

- ☒ 注意教室通風
- ☒ 如廁後，用肥皂洗手
→ (搓洗沖淨)

午休

- ☒ 再次重點式清潔消毒，廁所門把、課桌椅、遊樂設施等。

入校(園)

- ☒ 觀察小朋友有無腸病毒症狀
- ☒ 小朋友身體不適請家長接回

提醒

- ☒ 提醒小朋友雙手不碰眼口鼻
- ☒ 不把玩具、書本放入口中

準備

- ☒ 潔淨的廁所
- ☒ 確認洗手用品齊全(如肥皂、擦手紙等)
- ☒ 門把、餐桌、樓梯扶手、課桌椅、玩具、遊樂設施、書本等，做重點性消毒

- ☒ 清潔用防水手套
- ☒ 泡製清潔消毒用之漂白水(500ppm)

清水 1250cc x 8寶特瓶 = 10公升
家用漂白水 x 5湯匙 = 100cc

→ 500ppm含氯漂白水

接送

- ☒ 提醒父母居家衛生與常洗手
- ☒ 提醒父母若小朋友感染腸病毒，應請假休息一週



衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC

疫情通報及諮詢專線：1922
<http://www.cdc.gov.tw>



教育部關心您