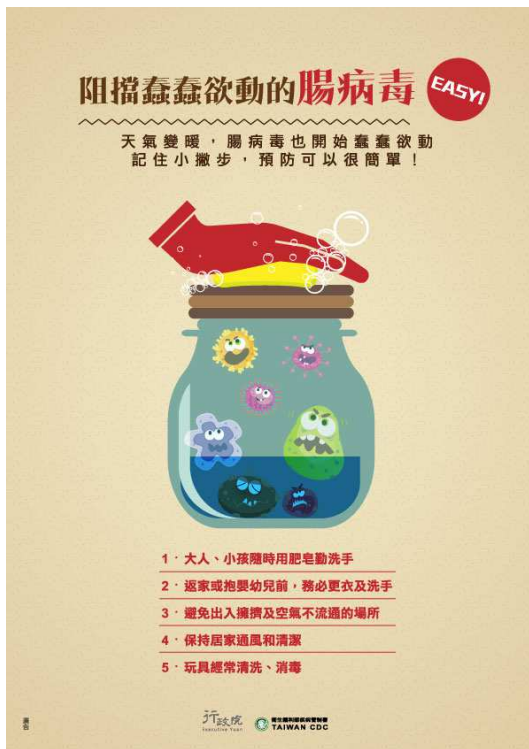


「勤洗手、足睡眠、多運動、洗玩具、及早治療」—遠離腸病毒



(圖文 / 學生事務及校園安全組胡文琳提供)

天氣漸暖，腸病毒疫情持續升溫；教育部國民及學前教育署(以下簡稱國教署)提醒，勤洗手為腸病毒防治的重要措施之一，呼籲家長、學校教職員應多注意自身及學童的衛生習慣，落實正確洗手 5 步驟「濕、搓、沖、捧、擦」，及防治腸病毒 5 口訣「勤洗手、足睡眠、多運動、洗玩具、及早治療」，以維護學童健康。

依據衛生福利部疾病管制署 103 年第 16 週定點學校傳染病監視週報資料顯示腸病毒急診病例千分比持續呈上升趨勢，目前正處於腸病毒流行季；腸病毒主要經由腸胃道（糞一口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。

腸病毒的傳染力極強，在人與人密切接觸、互動頻繁的處所，如家庭與校園、安親班等地方最容易傳播，因此家長要特別注意自身與嬰幼兒的衛生習慣，並請注意觀察家中病人是否出現重症前兆病徵，例如嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快等。一旦出現上述病徵，請務必立即送至大醫院接受適當治療，掌握治療的黃金時間。

國教署提供您防治腸病毒的 5 口訣：

「勤洗手、足睡眠、多運動、洗玩具、及早治療」

1. 學童與其照顧者或接觸者需勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 充足睡眠、適度運動及均衡飲食，以提升學童免疫力。
3. 玩具經常清洗、消毒。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 學童生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。

國教署再次呼籲，各級學校腸病毒防治工作應持續辦理，只要作好各項防疫措施，尤其是勤洗手，生病的學幼童儘速就醫並在家休息，就可有效控制腸病毒疫情。各地方政府、教育局(處)應積極與地方衛生行政機關合作，督導學校加強腸病毒防治教育、宣導、通報及追蹤等工作，共同為防治校園腸病毒疫情努力。

另有關腸病毒相關防治措施可至衛生福利部疾病管制署網站(<http://www.cdc.gov.tw>)，或撥打免付費民眾疫情通報及關懷專線 1922 洽詢。