

## 「濕、搓、沖、捧、擦」落實勤洗手—遠離腸病毒

(圖文 / 學生事務及校園安全組胡文琳提供)



▲吳署長與學童進行有獎徵答活動，小朋友踴躍回答。

9月正逢開學，學童間接觸頻繁，增加了腸病毒感染與傳播機會。為加強幼童正確洗手觀念，以避免腸病毒的威脅，教育部國民及學前教育署吳署長清山於9月22日至基隆市長興國小附設幼兒園示範正確洗手5步驟【濕、搓(至少20秒)、沖、捧、擦】，以減少手部細菌數量，達到對抗腸病毒最佳效果，以維護學童健康。

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，在人與人密切接觸、互動頻繁的處所，如校園、安親班、家庭等地方最容易傳播，為防治傳染病，大家應掌握正確洗手時機，如：上廁所後、吃東西前、看病前後、摟抱及餵食幼兒、擤鼻涕後及玩遊戲後等。

家長及老師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 個小撇步：

1. **勤洗手**：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. **足睡眠**：充足睡眠、適度運動及均衡飲食，以提升學童免疫力。
3. **洗玩具**：玩具經常清洗、消毒。
4. **重衛生**：注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. **速就醫**：學童生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。

教育部再次強調，腸病毒防治工作應持續辦理，只要作好各項防疫措施，掌握「勤洗手、足睡眠、洗玩具、重衛生、速就醫」的 5 個防治小撇步，尤其是勤洗手，應落實正確洗手 5 步驟【濕、搓(至少 20 秒)、沖、捧、擦】，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，保護您的孩子在校園或公共場地健康快樂的學習成長。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。

國教署再次提醒您掌握防疫 5 措施，落實洗手 5 步驟，腸病毒遠離您，健康快樂常相隨。

