

桃園市同安國小預防腸病毒宣導

一、事由

近日桃園市腸病毒疫情有逐漸蔓延之趨勢，為防範腸病毒疫情在本校流行，請各班務必加強腸病毒防制及衛教宣導。

二、認識腸病毒

腸病毒臨床上可以引起多種疾病，其中很多是無症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒症狀，但有些則會出現特殊的臨床表現，如手足口病、疹性咽峽炎、無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎、嬰兒急性心肌炎及成人包膜炎、流行性肌肋痛、急性淋巴結性咽炎、發燒合併皮疹等。

三、預防腸病毒

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會

(一) 腸病毒的預防方法：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。

4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
8. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

（二）腸病毒消毒方法：

如何泡製消毒水：以泡製 200ppm 含氯漂白水為例：

1. 取市售家庭用漂白水（濃度一般在 6 到 7%）1 湯匙（一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20cc）。
2. 加入 5 公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量 1,250cc，4 瓶即等於 5 公升），攪拌均勻即可。

（三）環境消毒重點：

1. 不需要大規模噴藥消毒。
2. 只需對於常接觸物體表面（門把、課桌椅、餐桌、樓梯扶把）、玩具、遊樂設施、寢具 及書本做重點性消毒。
3. 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。

（資料來源：疾病管制局全球資訊網。）

四、通報

腸病毒為法定第三類傳染病，老師知道班上學生經醫師診斷為腸病毒後，請立即至訓導處衛生組通報，謝謝。