

# 臺南市 112 學年度歸仁國中辦理健康促進成果

## 項目

### 六、社區連結與合作：健康服務

## 指標

6-3-1 配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務。

## 參考資料

於班親會資料中，提供家長關於戒菸服務及慢性病照護等醫療資訊。

**流感防疫宣講**

近期全國流感感染人次趨勢上升其高於100及110年同期，「**腸胃感冒**、**腸病毒**及**發熱**」平均罹病率較前三週平均值上升，請留意學生個人衛生習慣與身體狀況。

為防範流感疫情發生與傳播，請持續強化下列各項防疫措施，以降低流感威脅：

➢ **避讓病原**  
 流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染表面上的口水或鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染，因此個人衛生及洗手是預防傳染的重要事項。  
 流感潛伏期（被感染至症狀出現）約1-4天；罹患流感的人，在發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期則可能更長。

➢ **隔離流感症狀**  
 症狀包括發燒、頭痛、流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。

➢ **預防**



➢ **確診流感**

1. 確診流感(發燒、鼻涕)病情較在家休息，**待見流感藥物服用完畢**，並且無發燒症狀才能返校上課。
2. 同班同學如有發燒(耳溫超過38℃)，務必戴口罩，且告知導師與健康中心。
3. 班上若有案例，需全棟每日消毒(健康中心確認消毒水)，加強勤洗手，切勿共食。

**\*請「自我保護」，班上每位同學每日自備3-5個口罩已備不時之需。**

---

**親愛的同學及家長好：**

適逢腸病毒、病毒性腸胃炎及流感流行好發時期，病毒極易透過學童的密切交流，傳播至家庭及社區，為守護身體健康，請隨時注意自身與家人的個人衛生，落實正確勤洗手，使用肥皂並確實做好「洗、揉(至少20秒)、沖、捧、擦」洗手五步驟，以及生病在家休息「不上課、不上班」的防疫觀念，以減少感染疾病的風險。

| 疾病     | 傳染途徑  | 症狀  | 危險程度  |
|--------|---|---|---|
| 腸病毒    | 主要經由腸胃途、呼吸途傳染，或接觸病患皮膚上的水泡及分泌物而傳染。   | 平均約3到5天會開始出現症狀，大多數可以在一週左右痊癒，症狀以類似感冒、手足口病、疱疹性咽喉炎為主。<br>※診斷或治療腸病毒，應依本市政府建議在家休息至少1週。               | 嗜睡、食慾不振、活力不佳、手脚無力、肌理型抽搐、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快。   |
| 病毒性腸胃炎 | 秋冬季流行之病毒性腸胃炎以諾羅病毒感最為主要，未保持良好手部衛生習慣、接觸或空氣傳播病原體微粒或食用遭病毒污染的食品，並常造成家庭、校園及機構群體爆發和食品中毒事件主因。 | 噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒等。<br>※建議充分休息並補充水分與電解質，至嘔吐及腹瀉等症狀解除至少48小時後，再恢復上班或工作。                              | 因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質，其體液的流失可能導致脫水及電解質不平衡，進而發生抽搐。<br>※如出現上述危險徵兆請儘速至大醫院接受治療。                                    |
| 流感     | 流感為急性病毒性呼吸傳染病，主要致病原為流感病毒，經由飛沫及接觸傳染。   | 發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀，通常均在一週左右會康復。<br>※感染流感，國小及幼兒園學生建議請假至少了7天；國中及高中職學生請假至少5天。 | 少數患者可能出現嚴重併發症，常具為病毒性肺炎及細菌性肺炎，如呼吸困難、急促、發紺（缺氧）、血氧或血液酸濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續72小時等徵兆。<br>※如出現上述危險徵兆請儘速至大醫院接受治療。 |

再次提醒，腸病毒、諾羅病毒及流感都具有高傳染力，容易透過人與人的接觸互動引發群聚感染，預防的方法就是維持手部清潔，盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，均衡飲食、適當運動及休息，以維持身體健康。另外，如果生病了請在家休養，不要到安親班或補習班，以免疫情擴散。

**臺南市政府教育局關心您-並祝同學及家長，身體健康，萬事如意！**





設置「健康資訊園地」，讓社區民眾可以獲得各項健康資訊。

