

# 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且高於100及110年同期，「**類流感、腸病毒及發燒**」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物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。

➢ **延緩流感症狀**  
 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**

**跳蚤分流**

跳蚤分流訂定：跳蚤分流訂定時間、跳蚤分流訂定地點、跳蚤分流訂定地點、跳蚤分流訂定地點、跳蚤分流訂定地點。

➢ **確診流感**

1. 確診流感(發燒、發冷)病情較重者應休息，**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°C)，務必戴口罩，並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	主要經由腸胃途徑、呼吸途徑傳染，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。 ※診斷或治療腸病毒，應依本市現定請假在家休息至少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、校園及機構高濕潮濕和食品中毒事件主因。	噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒等。 ※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。 ※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。 ※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，常見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。 ※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息，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！



利用 line 訊息即時提供有需求的教師、家長健康資訊諮詢

能及時因應，盡可能降低病情蔓延的機率。感謝小7爸爸媽媽的配合與協助

已讀 27 晚上 9:22

### 腺病毒 VS 流感

飛沫傳染 接觸傳染	傳染途徑	飛沫傳染 接觸傳染
咳嗽、流鼻涕發高燒，且發燒超過5天	典型症狀	咳嗽、流鼻涕、發燒約3-5天，症狀和一般感冒類似，但嚴重度加倍
眼睛泛紅、結膜炎、扁桃腺化膿、頸部淋巴結腫大	特殊症狀	A型流感：約九成有發燒、咳嗽症狀 B型流感：容易肌肉酸痛、腰痛
2至14天	潛伏期	1至3天
無用藥，只能多喝水多休息	治療	克流感藥物，於發病48小時內使用效果較好

新北市政府衛生局關心您 流感與一般感冒的差別

項目	流感	一般感冒
感病類別	急性病毒性呼吸道疾病	上呼吸道感染的疾病
疾病源	流感病毒：甲型流感、乙型流感，因為它容易發生變異，所以容易發生大流行	約200多種「寒花病毒」：鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等
臨床症狀	鼻塞、流涕、發燒、肌肉痛、喉痛、頭痛、呼吸困難、全身酸痛等	症狀較輕，常見打噴嚏、鼻塞、流鼻涕、喉痛、發燒、咳嗽、體溫和全身疲軟的情況
併發症	嚴重者可併發肺炎、中耳炎、急性中耳炎、急性細菌性中耳炎、急性細菌性喉炎、急性細菌性鼻炎	急性中耳炎、急性鼻炎、下呼吸道發炎
流行期間	全年	春秋冬季
傳染性	高傳染性（容易傳染）	傳染性不一
預防方法	注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，勤洗手及戴口罩	增強免疫力，如正常的作息、均衡飲食及適量運動

千萬別讓... 因為... 藏

已讀 27 晚上 9:22

@All

### 大考前健康對策

- ✓ 盡量睡飽 zzz
- ✗ 熬夜苦讀 😞
- ✓ 均衡營養 🍏🍎🍌🍍
- ✗ 垃圾食物 🍔🍟🍌
- ✓ 勤洗手、戴口罩 😷
- ✗ 共飲、共食 🍷
- ✓ 多喝溫開水 🍵
- ✗ 冰水、含糖飲 🍹

努力提升免疫力  
努力健康不生病  
會考才能好好發揮

千萬別讓... 因為... 藏



設置「健康資訊園地」，讓社區民眾可以獲得各項健康資訊。

