

臺南市 112 學年度後甲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。

佐證資料

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。

衛生組

(一)各種傳染病之防治及通報

校園多為近距離且群聚型活動，為守護身體健康，請隨時注意自身個人衛生，並落實生病人員不上班、不上課。

為防範病毒感染，如出現以下狀況，請盡速就醫：

疾病	傳染途徑	症狀	建議休養天數
腸病毒	主要經由腸胃道、呼吸道傳染，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、疱疹性咽峽炎為主。	至少一週
病毒性腸胃炎	秋冬季流行之病毒性腸胃炎以諾羅病毒感染為主因，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，故常造成家庭、校園及機構腹瀉群聚和食品中毒事件主因。	噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒等。	待症狀解除至少48小時後，再恢復上學。
流感	急性病毒性呼吸道疾病，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。	至少5天。
登革熱	主要為人與病媒蚊間的傳播循環。	發燒、頭痛、疲勞、噁心、嘔吐、肌肉痛、關節痛及出疹	至少5天
嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)	主要在人與人之間傳播。	發燒、咳嗽、頭痛、喉嚨痛、嗅覺或味覺異常、疲累、冷顫、肌肉酸痛及呼吸困難等的症狀。	有症狀不到校

※健康資訊諮詢專線：2388118#107、2745184

電子煙的產品設計與行銷是完全符合菸商「使更多青少年吸菸、讓更少成人戒菸」的目標。2015年世界衛生組織更公開呼籲「應把電子煙當菸品及醫療產品雙重管理」，才能務實、有效的管控電子煙。

所謂「電子煙」或「霧化器」或「電子尼古丁傳送系統」，就是將尼古丁、丙二醇和其它化學品與重金屬等毒素所組成的化學混合物進行汽化，再傳送給使用者的產品。

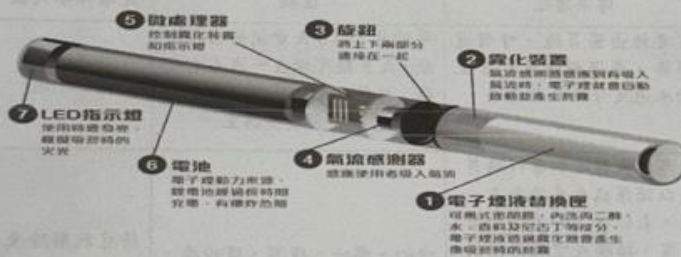
世界衛生組織於2014年10月提出的「電子尼古丁傳送系統」報告，強調：

1. 電子煙對使用者和非使用者皆具有健康危害風險；2. 尚無實證電子煙能有效幫助戒菸；3. 對現有菸害防制工作造成不利影響。

WHO更提醒 1. 青少年及平常吸菸者可能透過電子煙開始使用尼古丁；2. 一旦透過電子煙導致尼古丁成癮，青少年可能轉向吸食紙菸。

※菸害申訴中心:0800-531531 戒菸服務專線:0800-636363

電子煙構造圖



※戒菸的妙方(資訊取自台大醫院新竹分院護理部網站)

https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=78&page_name=detail&iid=673

- 一、訂下戒菸日(最好是一個特別的日子)。
- 二、去除香菸、菸灰缸、打火機。
- 三、每天喝 6-8 杯水，以幫助尼古丁排出體外。
- 四、生活要規律，足夠的休息，因不規律的生活造成的疲勞，會影響戒菸的意志力。
- 五、飯後不要閒坐；飯後最想抽菸一此時可以去散步，遠離沾滿菸草味的座椅及室內。
- 六、避免刺激性的食物或飲料，如：辣椒、酒、咖啡、茶、可樂。
- 七、避免容易抽菸的情境，如：夜間寫文章、睡前想事情。
- 八、避免到會抽菸的場所去，若是必須參加儘量和不吸菸的人在一起；或多參加戶外有益健康的活動。
- 九、想抽菸時：
 - (1)刷牙。
 - (2)深呼吸三下並喝一大杯開水。
 - (3)吃新鮮水果或蔬菜、果汁。
 - (4)做自己喜歡的嗜好。
 - (5)伸伸懶腰及做運動。

利用 line 訊息即時提供有需求的教師、家長健康資訊諮詢

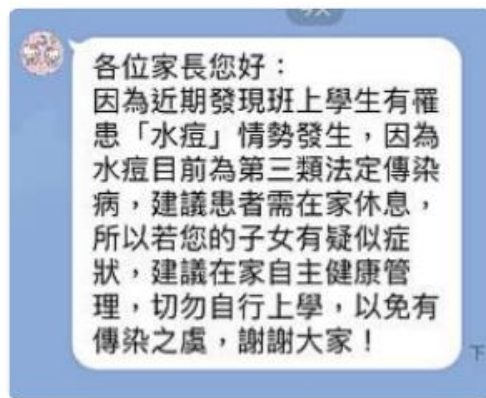
已讀
下午 9:24

週一請貴班帶著水桶來找我提消毒水回去消毒

已讀
下午 9:26

請全班學生配戴口罩，這是衛生所護理長給的建議

已讀
下午 9:26



設置「健康資訊園地」，讓社區民眾可以獲得各項健康資訊。



