

臺北市私立復興實驗高級中學小學部

腸病毒衛教宣導

給親愛的家長：

您好！敬請家長多注意孩子們的身體狀況，腸病毒主要經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，腸病毒可在咽喉存留一至二週；在糞便中則可長達六至八週。在發病前數天，喉嚨部位與糞便可發現病毒，此時即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強。手足口病是由A族克沙奇病毒及腸病毒71型引起，特徵為發燒及身體出現小紅疹，主要分布於口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇，四肢則是手掌及腳掌、手指及腳趾，常因口腔潰瘍而無法進食，胃口不好、咳嗽、噁心想吐，重症可能有腦炎、腦幹及脊髓炎、心肌炎，若學童有持續嘔吐、抽搐、嗜睡、意識改變、活力不佳（或煩躁不安）、手腳無力，應立即就醫。

腸病毒的預防方法

- （一）勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- （二）均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- （三）生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- （四）注意居家環境的衛生清潔及通風。
- （五）流行期避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- （六）選擇成分為「次氯酸鈉(sodium hypochlorite)」之市售漂白水稀釋後使用。一般市售漂

白水濃度約為5-6%。稀釋的漂白水在不同接觸時間(10分鐘~60分鐘)皆有作用。

★**家庭環境漂白水稀釋方法：10.c.c漂白水 + 1000c.c水**，攪拌均勻，且於24小時內使用完畢。對常接觸物體表面（門把、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，清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。

- （七）家中有幼童的家長，自外面回家時，在摟抱、餵食幼兒前，務必更衣洗手，做好個人衛生，以降低家中幼童遭受腸病毒感染的機會。



健康中心關心您