

各位家長大家好：

腸病毒疫情正值高峰期，腸病毒常見症狀為發燒、手足口病或疱疹性咽峽炎且腸病毒傳染力極強，尤其5歲以下的嬰幼兒是腸病毒重症的高危險群，因此提供有關腸病毒流行期之預防方法：

一、增強個人之免疫力：注意營養、均衡飲食、適當運動及充足睡眠。

二、加強個人衛生：大人小孩都需要注意衛生，正確且勤加洗手，以預防自身感染，及避免藉由接觸傳染給嬰幼兒。

三、注意環境衛生：保持環境清潔及通風。

四、避免接觸受感染者：避免出入過度擁擠之公共場所，不要與病患（家人或同學）接觸。

五、如有疑似腸病毒感染症狀請儘速就醫。

六、家中有病患時應注意：

（一）小心處理排泄物（糞便、口鼻分泌物），處理完畢應立即洗手。

（二）多補充水分，幼童需請假在家休息，以避免傳染給同學。

（三）腸病毒消毒方法：對於常接觸物體表面、玩具、遊樂設施、寢具及書本做重點性消毒。以500ppm(次氯酸鈉濃度為0.05%)含氯漂白水擦拭。---泡製方法:100cc 漂白水

+10000cc 清水中

七、出現腸病毒感染併發重症前兆病徵時，需至大醫院就醫：

1. 持續發燒、嗜睡、意識不清、手腳無力。
2. 肌抽躍（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。
3. 持續嘔吐。
4. 呼吸急促或心跳加快。

預 · 防 · 腸 · 病 · 毒 · · · 居 · 家 · 1 · 2 · 3

### 免疫好

✓ 免疫三加一  
均衡飲食+適度運動+充足睡眠，  
用健康活力預防病毒入侵。此外，  
家有新生兒，鼓勵哺餵母乳。

均衡飲食 適度運動 充足睡眠

+

### 習慣好

✓ 回家就換衣  
家人常成為病毒來源  
回家後要立刻更換衣物

✓ 肥皂洗手勤  
回家後、抱小孩前  
餵食前、換尿布前後  
都要用正確的方法洗手

濕 搓 20秒 沖 捧 擦

### 環境好

✓ 通風保潔淨  
保持通風，對於常接觸的物體表面，  
如門把、桌椅、餐桌、樓梯扶把，  
可自行調製500ppm漂白水消毒

清水10公升 + 家用漂白水100cc  
1250cc寶特瓶X8瓶 湯匙X5匙

✓ 玩具常清洗  
尤其是帶毛玩具，更要  
經常清洗消毒

✓ 人潮別去擠  
避免出入人潮擁擠、  
空氣不流通的公共場所