

親愛的家長您好！

最近天氣變化大，班上出現幾位流感案例，本校已即時執行下列措施：

1. 流感已確診的學童請依醫師指示服用克流感藥物，讓學生在家休養至症狀解除後 24 小時始返校上課，若持續高燒不退需再複診，返校上課仍需再戴口罩一周。
2. 入班宣導流感預防衛教，請全班戴口罩五天，書包內請備 5 個口罩，發放流感衛教單張；請老師持續關心學童狀況，對疑似個案，請家長、導師務必特別留意有無變化。
3. 教室用稀釋後的漂白水進行消毒(包含科任教室)，保持室內通風；個人衛生宣導及勤洗手。
4. 於教育部校園安全暨災害防救通報處理中心，及新北市學校疑似傳染病通報系統進行通報。
5. 在家自主管理同學的課業部分，請班導師事後多予輔導。
6. 仍要請家長幫忙配合事項：
  - 依疾管局建議，確診個案家中物品也要常用稀釋的漂白水進行消毒(比例如下說明)。
  - 書包內請準備 5 個口罩，有上呼吸道症狀立即戴口罩；同住之家人最好都戴上口罩，減少接觸及飛沫傳染，尤其是體弱、老年及懷孕者。
  - 罹病期間不要到安親班、補習班或人多的地方，避免群聚感染。
  - 身體有任何不適，請儘快就醫，如需請假，請主動聯絡老師，千萬不要隱瞞病情。

林口國小健康中心(電話 26011010 分機 825)

健康中心關心您

### 流感資訊(資訊來源—衛生福利部疾病管制署)

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有 A、B 及 C 型，A 型和 B 型幾乎每年引起季節性的流行，C 型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。主要感染人類的 A 型流感病毒型別為 H1N1 與 H3N2。一年四季均可能發生流感，但仍以秋、冬季較容易發生流行，歷來疫情多自 11 月下旬開始升溫，於年底至翌年年初達到高峰，一般持續至農曆春節

#### 傳播方式：

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沫或鼻涕等黏液，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。

#### 潛伏期：

流感潛伏期(被感染至症狀出現)約 1-3 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。

#### 發病症狀：

流感症狀包括發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。高危險群的病患，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。

#### 流感與一般感冒有哪些不一樣？

感冒的致病原是多達數百種的不同病毒和細菌，流感則是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。和一般感冒相比，流感容易出現明顯的頭痛發熱、倦怠、肌肉酸痛等，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，約需 1-2 週甚至數週才能完全恢復，而且容易引發併發症。

#### 預防方法：

1. 多喝水勤洗手，作息正常均衡飲食，按時接種流感疫苗。
2. 有症狀戴口罩，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜分泌物，保持空氣流通，避免長期處於密閉空間內。
3. 若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，就醫看診後確診 A 或 B 流感或腸病毒，要告知導師。若醫生診斷 A 型或 B 型流感請依醫師指示服用克流感藥物，讓學生在家休養至症狀解除後 24 小時始返校上課，若是腸病毒要休息 7 天。
4. 維持環境衛生，每日可用 500ppm 漂白水消毒環境。

## 消毒注意事項(可比照腸病毒消毒方式辦理)

### 一、消毒工作重點：

- (一) 應進行全面環境清潔及重點消毒工作，包括：電梯按鈕、手扶梯、門把、手推車及附設兒童遊戲設施等，均要以消毒劑進行清潔與消毒。
- (二) 清潔消毒時，工作人員應穿戴防水手套、口罩等防護衣物，工作完畢後手套應取下，避免碰觸其他物品而造成污染。

### 二、建議消毒方法：

- (一) 戶外紫外線、紫外線殺菌燈、氯及煮沸等方法均能有效殺滅腸病毒，衣物等物品可使用沸水浸泡或曝曬等消毒方式。
- (二) 酒精（為乾式洗手液常見的主要殺菌成分）、乙醚、氯仿、酚類（如：來舒）等常見消毒劑對腸病毒殺滅效果不佳，請避免使用。
- (三) 建議使用濃度為 500ppm 漂白水，配置方法如下：  
市售家庭用漂白水濃度一般在 5 至 6%，以喝湯用的湯匙舀 5 湯匙共約 80-100cc，加入 10 公升的自來水中（大瓶寶特瓶每瓶 1,250cc，8 瓶等於 10 公升），攪拌均勻，且於 24 小時內使用。
- (四) 如遭病童口鼻分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用 1000ppm 漂白水 擦拭（取 20cc 市售家庭用漂白水加入 1 公升之自來水）。
- (五) 另可參考通過衛生福利部疾病管制署委託社團法人「國家生技醫療產業策進會」審查推薦之防疫產品，請至  
<http://www.ibmi.org.tw/anti/client/ProductList.php?REFDOCTYPID=014tha7e hh29uhj3> 查詢，並選用適合腸病毒消毒之產品。

### 三、使用漂白水注意事項：

- (一) 使用口罩、橡膠手套和防水圍裙，最好也使用護目鏡保護眼鏡以避免被噴濺到。如果漂白水濺入眼睛，須立刻以清水沖洗至少 15 分鐘並即就醫診治。
- (二) 在通風良好處配製和使用漂白水。
- (三) 漂白水需使用冷水稀釋，因為熱水會分解次氯酸鈉，並降低其消毒效果。
- (四) 有機物質會降低漂白水效果，消毒擦拭之前應將表面的有機物清除乾淨，例如：分泌液、黏液、嘔吐物、排泄物、血液和其他體液，使漂白水可以充分作用。
- (五) 擦拭消毒的接觸時間建議超過 10 分鐘、浸泡消毒的接觸時間建議超過 30 分鐘。
- (六) 不要與其他家用清潔劑一併或混合使用，以防降低消毒功能及產生化學作用。當漂白水 and 酸性清潔劑（如一些潔廁劑、鹽酸）混合時，會產生有毒氣體（如氯氣），可能造成傷害或死亡。如有需要，應先使用清潔劑並用水充分清洗後，才用漂白水消毒。
- (七) 未稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置於陰涼及兒童碰不到的地方。
- (八) 請勿使用不透氣之玻璃瓶，長期盛裝 5-6% 漂白水，以避免累積氣壓而爆炸，應使用塑膠瓶盛裝。
- (九) 由於次氯酸鈉會隨時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，並且不要過量儲存，以免影響殺菌功能。
- (十) 稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，而未使用的部分在 24 小時之後應丟棄。
- (十一) 稀釋的漂白水必須加蓋及避免陽光照射，最好存放在避光的容器並避免兒童碰觸。