

親愛的家長 您好：

為預防傳染病在校園群聚流行，請您多留意 貴子女的健康狀況，若有身體不適請在家休息並就醫診療，確診後請通知導師或健康中心。

● 流感

途徑：密閉空間內飛沫及接觸傳染。

預防：流行期避免出入密閉人多的公共場所。

戴口罩、勤洗手、注意個人衛生，以免傳染他人。

治療後仍未改善時請至儲備克流感藥物之醫療院所就醫篩檢。

服用克流感藥物者，需退燒滿 24 小時後始能返校上課。

● 水痘

症狀：潛伏期發燒、頭痛、肌肉關節痛，臉擴至軀幹出現紅疹→水疱→膿疱→結痂。

途徑：皮膚接觸、飛沫、空氣傳染，水疱液和黏膜分泌物污染器物間接傳染。

預防：流行期避免出入密閉人多的公共場所、勤洗手。

注意個人及環境衛生，以免傳染他人。

於皮疹出現應停止上學至少 5 天，需水疱轉成痂皮後始能返校上課。

均衡飲食、適度運動、充足睡眠以提升免疫力。有呼吸道症狀請戴口罩、勤用肥皂洗手、加強環境清潔與通風以杜絕傳染途徑。

民族國中健康中心 關心您

電話：2732-2935 分機 227