



-健康達人-

每日自我健康管理檢核表

抗 H1N1 校園防疫
健康促進學校關心您

各位親愛的同學：

請您務必做到以下 20 項健康行為，並每天確實自我檢查。

一 二 三 四 五 六 日

一、增強自體免疫力

1. 每天起床時請自己覺察是否有任何不舒服的徵兆（如發燒、咳嗽、全身酸痛），若有可請父母幫忙量體溫。
2. 每日早睡並確實睡足七至八小時，晚上 11:00 前就寢（11:00 至 2:00 間避免熬夜傷肝）。
3. 每天 9:00 前一定要吃完早餐。
4. 每天攝取六大類食物以均衡飲食，不偏食，尤其是要攝取五份蔬果。
5. 每天喝足八大杯的水，每杯約 200 至 250 毫升。
6. 每天持續運動約三十至四十分鐘。
7. 每天隨身攜帶口罩、手帕、衛生紙及水壺。
8. 隨時保持愉快的心情，增加心靈免疫力。

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

二、預防感染

1. 勤洗手，並隨身攜帶含酒精（75%以上）的乾洗手液，若無法洗手時可使用。
2. 避免前往人潮聚集處及醫院探訪病人。
3. 避免直接碰觸他人鼻，若接觸到呼吸道分泌物（如飛沫、鼻涕）時，要澈底清潔雙手。
4. 隨身攜帶口罩，到人潮擁擠的公共場所一定戴上。
5. 與有咳嗽等呼吸道症狀的病人交談時，應戴上口罩，並保持兩公尺以上的距離。
6. 咳嗽或打噴嚏時使用衛生紙或手帕遮住口鼻，而後將衛生紙丟進垃圾桶。

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						



三、立即防疫（一旦有感染 H1N1，或有類流感病徵，如發燒、咳嗽、全身酸痛時）

1. 盡速就醫以確定病情，勿擅自服用非醫師處方的藥物。
2. 在家休息，勿再去補習班、安親班、網咖等人群聚集處，防止同時感染其他病菌而加重病情。
3. 停課時，勿外出感染他人。
4. 減少接觸家中老人、小孩及其他高危險族群。
5. 留意早期病徵及是否有加重現象，如高燒不退，呼吸急促、意識不清等，應戴妥口罩盡速就醫，切勿擅自服用退燒藥。
6. 家中與教室應儘量打開門窗，保持通風。



教育部、國民健康局、健康促進學校推動中心 關心您的健康



資料來源：

衛生署疾病管制局

中國時報社論新聞「校園抗疫 大家一起來」－金傳春

