

# 腸病毒防治小叮嚀

親愛的家長，您好：

孩子是國家未來的主人翁，看著孩子們健康快樂的成長，是我們最大的喜悅；腸病毒疫情已進入流行期，孩子們在教托育機構彼此接觸及互動頻繁，腸病毒容易快速傳播，更可能引起腸病毒群聚感染。為了確保孩子們的健康，請家長提高警覺，一同戰勝腸病毒。

請落實以下各項防治措施，以減少感染機會：

- ◆ **落實洗手 5 時機**：吃東西前、洗手後再抱小孩、看病前後、上廁所後及擤鼻涕後。
- ◆ **落實洗手 5 步驟**：濕、搓、沖、捧、擦，並加強個人衛生習慣。
- ◆ **避免接觸受感染者**：避免出入擁擠的公共場所，不與受感染者接觸。
- ◆ **增強免疫力**：注意營養、均衡飲食、適當運動、充足睡眠並注意環境衛生。
- ◆ **如有疑似腸病毒感染症狀**：**手足口病、疱疹性咽峽炎、無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、急性出血性結膜炎、發高燒等**，請儘速就醫。
- ◆ **感染腸病毒時應注意**：
  - 多補充水分，請假在家休息 **1-2 週**，以避免傳染給同學。
  - 針對常接觸物體表面（門把、課桌椅、餐桌、樓梯扶把）、玩具、遊樂設施等一般環境消毒，漂白水可用 1：100 的比例泡製，泡製方式為 1 份漂白水加入 100 份清水進行稀釋，即 10 公升的清水當中加入 100C.C.的漂白水稀釋，這樣就能完成 10 公升，1：100 比例的漂白水。
  - 小心處理排泄物，處理完畢應立即洗手。
  - 家中感染腸病毒的孩子要與家中其他孩子適當區隔，以避免受感染。
  - 有下列情況須立刻至大醫院或**本市 9 家腸病毒重症責任醫院就醫**：
    - 1.嗜睡、意識不清、活力不佳、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.持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。
  - 臺北市共有 9 家腸病毒重症責任醫院：臺大、北榮、三總、北醫、馬偕、國泰、新光、聯醫和平婦幼院區、萬芳。

預防腸病毒最有效的方法為正確勤洗手，如有相關問題，歡迎撥打臺北市政府衛生局防疫線 2375-3782、臺北市民當家熱線 1999 或疾病管制署防疫專線 1922。

祝您身體健康！

臺北市長 柯文哲關心您！