

新北市瑞芳區欽賢國中 呼吸道疾病及腸病毒預防宣導衛教

親愛的家長，您好：

為因應呼吸道疾病(如：新冠、流感及腺病毒等等)及腸病毒防疫工作，以維護全校學生的健康，提醒家長務必多加留意及落實相關防治措施。

一、養成「**勤洗手**」的好習慣：

➢吃東西前、上廁所後、打噴嚏及擤鼻涕後、出入公共場所後、看病前後。以肥皂或洗手乳配合流動的清水洗手，持續搓洗 20-40 秒。

➢減少觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。

二、就學、工作或外出返家後先洗手、更衣及沐浴。

三、學生書包**請備口罩**。有下列情形「確實戴好口罩」：

➢有發燒、呼吸道症狀、抵抗力較弱者或其他疾病，配戴口罩可保護自己及他人 避免受到其他感染源感染。

➢出入醫療院所及學校健康中心。

➢近距離或密閉空間長時間接觸人群時。

四、落實「**生病不上課**」原則：有發燒、呼吸道症狀、腸病毒等等身體不適，**請務必盡速就醫，以掌握治療黃金時期。並且在家休息，勿上課或到公共場所，充分休息，以降低病毒傳播的機會。**

五、養成良好的生活習慣：睡眠作息規律，勿熬夜，每天睡足 8 小時，三餐定時定量吃，補充足夠水分及維持運動好習慣。

六、確實接種疫苗：如：流感疫苗、新冠疫苗，以提升自身的保護力。

七、確實環境清潔及消毒：

➢一般環境消毒：建議使用 500ppm 漂白水（漂白水與水的比例 1:100）。

➢嘔吐物或排泄物污染時消毒：建議使用 1000ppm 漂白水（漂白水與水的比例 1:50）。



漂白水稀釋與泡製方法

★一般環境消毒，請使用500ppm濃度之漂白水
★嘔吐物或排泄物污染之物品或表面，請使用1,000ppm濃度之漂白水進行消毒

漂白水 濃度	500ppm		1,000ppm	
	漂白水(ml)	清水(公升)	漂白水(ml)	清水(公升)
5%~6%	100	10	200	10
8%	62.5	10	125	10
10%	50	10	100	10
12%	42	10	84	10

◎請依照所製成之量精準量取漂白水與清水，兩者混合均勻攪拌後，於24小時內使用完畢。
◎請以抹布或棉布沾取漂白水清潔、消毒，最後以清水沖洗乾淨。
◎使用完畢後請將漂白水與清水、消毒工作區、保持乾燥通風，並請配戴口罩與手套，以策安全。

新北市政府衛生局



健康中心 敬啟 中華民國 114 年 5 月 8 日