天主教育仁小學-暑假健康宣導單

親愛的家長您好：

今年自年寒假期間開始陸續在世界各國傳出 COVID-19 的疫情，也因此延後了二週開學，讓學校可以做好各項防疫措施的準備。也非常感謝每一位學生及家長在學期中都能夠配合學校的各項防疫措施，不僅保護自己也保護別人！雖然國內的疫情自六月過後已有獲得控制並漸漸趨緩，政府也開始放寬各項限制，有些人也陸續有出遊的規劃。隨著學期的結束，即將進入長達一個半月的暑假，家長們可能已經幫孩子安排許多豐富的活動或課程。因此，想提醒每一位家長及學生們，不要忘了在防疫期間培養的良好衛生習慣，仍然要隨時做好個人的防護措施-口罩防護（避免口水攻擊）、保持手部衛生（勤洗手，不當病菌傳播者）、與他人保持社交距離（重要！重要！非常重要！）

目前在國際間還有一些國家的 COVID-19 疫情並未獲得控制，政府仍然嚴守邊境的管制。在漫長的暑假期間，安排國內旅遊的人也可能比往常任何假期時候來的多。請大家在參加任何活動（營隊、安親補習課程）或安排旅遊行程的時候，千萬別忘了要持續做好個人衛生及防疫措施！除了今年這個世界級傳染病的 COVID-19 之外，尚有許多流行多年的疾病也是需要預防的。尤其是藉由空氣和飛沫經由呼吸道傳染的疾病（例如：腺病毒、流感、水痘、麻疹、腮腺炎..等）；還有藉由飲食、水經由腸胃道或呼吸道傳染的疾病（例如：腸病毒、病毒性腸胃炎-諾羅及輪狀病毒、腺病毒、A 型肝炎..等），這許多的病毒、細菌都隨時存在生活環境中，想要避免這些病菌的攻擊，就要落實防疫新生活！

請大家別忘記防疫期間學習到的~保護自己也要懂得保護他人！

★【防疫新生活】★

1. 安全距離，保護你我：保持社交距離室內 1.5 公尺，室外 1 公尺
2. 安心場所，快樂出遊：出遊時做好個人防護，不能維持社交距離請戴口罩！
3. 用餐前後，正確洗手：預防疾病最基本的就是~【把手洗乾淨】
4. 安全距離，安心用餐：用餐時請保持座位距離，採梅花座或增設隔板區隔。

學務處關心您 109 年 07 月 08 日

****







【 請翻背面：熱傷害宣導 】

熱傷害的種類

熱傷害是身體無法正常調節高溫，產生的一種急性疾病統稱。

常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、熱中暑等，其中熱中暑最嚴重，若處理不當會導致器官衰竭，甚至死亡，其死亡率超過 30%，也就是說，100位發生熱中暑的人，至少會有30人死亡。







急救5步驟



將患者從高溫的環境中移至陰涼通風處



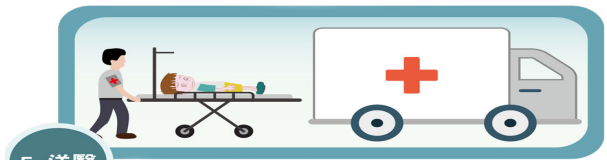
鬆脫衣物、足部稍微抬高、平躺休息，若有嘔吐現象則側躺保持呼吸道暢通。



全身皮膚噴灑水，儘速通風以促進出汗與排汗，或將冰袋(毛巾包覆冰塊或冰涼飲料罐)放置頭部、腋窩和鼠蹊部。



意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料或加少許鹽的冷開水(不可含酒精或咖啡因)，患者意識不清時，不可給予飲水。



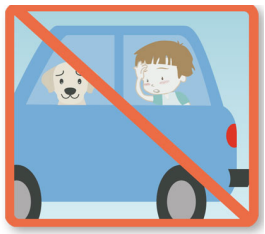
儘快送醫處理(可撥打119或自行送醫)。

預防三要訣 1 — 保持涼爽


穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服


室內加裝遮光窗簾；盡可能待在室內/外蔭涼、通風或有空調的地方


避免於上午 10 點至下午 2 點曝曬於陽光底下


絕不可將幼童單獨留在密閉的車內

預防三要訣 2 — 補充水分


不論活動程度如何，都應該隨時補充水分。戶外工作者或運動者應每小時補充 2-4 杯水(1 杯為 240c.c.)


可多吃蔬果



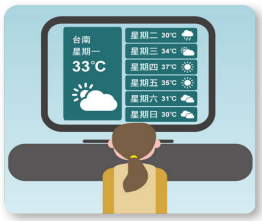
不可補充含酒精及大量糖份的飲料


避免喝太過冰冷的水

預防三要訣 3 — 提高警覺



雇主應安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以提升預防知識



隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動



透過社區里長的高溫廣播特報、衛教單張發送等，提高里民的警覺性


撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡以及塗抹防曬乳液