

因應嚴重傳染性肺炎防疫宣導單（家長版）

因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情持續，「個人衛生、環境清潔及保持通風」為最基本也是最重要的防疫措施，請家長協助做好防疫工作，共同守護孩子健康。

一、健康自主管理：

1. 家長應每天關心學生狀況，於上學前協助學生量測體溫，遇有發燒情形（額溫超過 37.5℃ 及耳溫超過 38℃），請主動告知學校，並在家休息及儘速就醫，不到校上課，請假將不列入學校出缺席記錄；倘有咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀者，則務必戴上口罩再到校上課。
2. 家長應叮嚀學生遵守咳嗽禮節及呼吸道衛生習慣，打噴嚏時應以面紙、手帕或衣袖遮住口鼻。
3. 家長應提醒學生落實勤洗手，勿用手直接碰觸眼睛、鼻子及嘴巴，並於用餐前、上廁所後、擤鼻涕後及外出回家後以肥皂或洗手乳，依「濕、搓、沖、捧、擦」步驟洗淨雙手。
4. 正常健康之學生及於戶外活動時不需配戴口罩，倘學生有發燒、呼吸道症狀及進出醫院時則請務必配戴口罩。

二、居家環境消毒通風：

1. 保持開窗，維持室內空間通風。
2. 每日定時以稀釋漂白水針對家中門把、桌面及電燈開關進行消毒清潔工作。

三、外出注意事項：

1. 避免接觸禽鳥及野生動物，不吃生食及野生動物。
2. 避免出入人潮壅擠、空氣不流通或醫院等公共場所。

四、提升免疫力：

1. 重視飲食均衡營養，多吃蔬果及多喝水。
2. 維持規律運動及穩定作息。
3. 保持充足睡眠及良好心情。