**安定國小校園流感相關防治措施~衛教單張**

國內**流感**疫情持續上升，且近期流感群聚事件主要發生於校園，勿輕視**流感**嚴重性，平時應養成勤洗手及注意手部衛生、良好的呼吸道衛生及咳嗽禮節，以有效預防流感。生病維持正常作息，應戴口罩儘速就醫及早治療，依醫囑服用藥物，並於家中休養，以有效預防流感惡化並降低流感傳播。

**同時請注意以下事項：**

**\*症狀如果惡化時，應迅速就醫：**  
呼吸急促、呼吸困難、發紺、血痰或痰液變稠、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續72小時等。

**\*家人如何幫助您?**  
1.建議讓您居住單獨房間，並儘量由同一成員照護。  
2.使用政府核可的消毒劑（如：家用漂白水稀釋100倍），消毒您常碰觸的居家環境的表面。  
3.家人照顧您時應戴上口罩，以減少遭受感染的機會。   
4.同住者請注意自身健康狀況，如有不適請戴口罩立即就醫。

**\*如何避免家人被感染?**1.若有症狀應居家休養，避免外出。  
2.在家休養應經常戴口罩，並減少與家人密切接觸。  
3.保持室內空氣流通。  
4.注意「咳嗽禮節與呼吸道衛生」  
5.咳嗽及打噴嚏時掩住口鼻。  
6.使用面紙處理呼吸道分泌物後，請立即洗手。  
7. 與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上，並請戴上口罩。  
8.一旦口罩沾到口鼻分泌物後，應立即更換並棄於有蓋垃圾桶，並徹底清洗雙手。  
9.維持足夠睡眠，保持健康的身體。

**落實{生病不上課、上班}原則。**

**1、請感染流感的師生，戴口罩，適當休息及補充水分。並依醫師指示接受治療，學生在家休養，國小及幼兒園學童請假至少7天(含假日)，直到症狀解除後24小時才可返校上課。**

**2、休養期間儘量不要外出參加任何活動或至短期補習班、 課後照顧服務中心上課，以避免傳染他人。**

                       安定國小學務處~關心您~