各位親愛的家長大家好：

時節即將進入冬季，且氣候冷熱變化大，孩子們容易受到病毒感染而生病，尤以現在進入流感的好發季節，流感的傳染途徑，主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。

另外，因為流感病毒可在低溫潮濕的環境中存活數小時，故可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。因此平時應落實勤洗手及呼吸道衛生，並避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防流感病毒侵襲。

學校防疫措施：

1.如孩子們出現類流感症狀，請應儘速就醫並落實生病不上學以避免病毒散播。
2.若學生在校有身體不適之症狀或發燒38度以上，班級老師會先送至健康中心觀察，並立即通知家長帶回就醫休息。
3.學校的校園環境也會定期消毒，並提供酒精與消毒液讓班級使用，以維護孩子們的健康。
4.遇疑似流感症狀的學生，依防疫通報機制進行必要之通報與預防措施。
5.請家長協助學生每日準備口罩、手帕及衛生紙，以備不時之需。

流感的預防方法：

1.預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
2.維持手部清潔
 2.1勤洗手
 2.2咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手
 2.3不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴
3.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節
 3.1有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換
 3.2打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替
 3.3有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離
4.生病時在家休養
 4.1有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物
 4.2在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具。**請依教育局公文(北市教體字第10531979300號)請假休養---倘經診斷為流感，當事生為國小及幼兒園學(幼)生者應請假至少七天(含假日)為國中及高中職學生者應請假至少五天(含假日)**
5.流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方
6.保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會
7.注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

臺北市私立靜心國民中小學 關心您 1071121