

鳳新高中健康中心暑假小叮嚀



(請班長務必在班上宣讀後張貼於公布欄)

- 一、近來台南登革熱疫情加溫，暑假期間，師生出國旅行、留遊學、與鄰近東南亞國家交流機會頻繁，更增加境外移入風險，為維護教職員工生健康，請前往流行地區於戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑，提醒來(返)臺師生於入境後應自主健康監測14天，如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀時，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史。
- 二、如有教職員工生感染登革熱/茲卡等蚊媒傳染病，應請立即與學校健康中心及生輔組通報並盡量減少外出，著淺色長袖衣褲、使用防蚊藥劑、晚上就寢加掛蚊帳等防蚊措施，落實自我管理，避免再次被蚊子叮咬，並配合地方衛生單位進行各項防疫措施，以防止校園疫情擴散。
- 三、相關資訊請逕至衛生福利部疾病管制署網站 (<http://www.cdc.gov.tw/>)「國際旅遊與健康」及「傳染病介紹/蟲媒傳染病/登革熱或茲卡病毒感染症」項下查詢參用，或撥打國內免付費防疫專線1922(或0800-001922)洽詢。
- 四、近來新冠、流感、腸胃型感冒及腸病毒疫情逐漸升高，尤其暑假假期人潮南北往來頻繁，請同學仍須注意出入公共場所要多洗手、感冒要戴口罩、生病不上學等。
- 五、近來天氣逐漸炎熱請同學務必外出自備水瓶並定時喝水，每天至少2,000 cc白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。不喝含酒精及糖分飲料，可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫(如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等)、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

鳳新高中健康中心暑假小叮嚀



(請班長務必在班上宣讀後張貼於公布欄)

- 一、近來台南登革熱疫情加溫，暑假期間，師生出國旅行、留遊學、與鄰近東南亞國家交流機會頻繁，更增加境外移入風險，為維護教職員工生健康，請前往流行地區於戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑，提醒來(返)臺師生於入境後應自主健康監測14天，如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀時，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史。
- 二、如有教職員工生感染登革熱/茲卡等蚊媒傳染病，應請立即與學校健康中心及生輔組通報並盡量減少外出，著淺色長袖衣褲、使用防蚊藥劑、晚上就寢加掛蚊帳等防蚊措施，落實自我管理，避免再次被蚊子叮咬，並配合地方衛生單位進行各項防疫措施，以防止校園疫情擴散。
- 三、相關資訊請逕至衛生福利部疾病管制署網站 (<http://www.cdc.gov.tw/>)「國際旅遊與健康」及「傳染病介紹/蟲媒傳染病/登革熱或茲卡病毒感染症」項下查詢參用，或撥打國內免付費防疫專線1922(或0800-001922)洽詢。
- 四、近來新冠、流感、腸胃型感冒及腸病毒疫情逐漸升高，尤其暑假假期人潮南北往來頻繁，請同學仍須注意出入公共場所要多洗手、感冒要戴口罩、生病不上學等
- 五、近來天氣逐漸炎熱請同學務必外出自備水瓶並定時喝水，每天至少2,000 cc白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。不喝含酒精及糖分飲料，可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫(如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等)、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。