

開學前健康防護，做好多道防線，不怕病毒來！

各位師生及家長大家好：

隨著開學日即將到來，臺北市教育局提醒所有學生與家長們，務必做好自身的健康防護，讓孩子能夠安心校園學習！

第一道防線：[#清潔防護](#)

- ✔勤洗手：使用肥皂或洗手乳，徹底清潔雙手，以降低病毒感染風險。
- ✔環境消毒：請定期消毒自身手機、文具等常接觸的物品，若班上有個案發生時，務必做好漂白水稀釋消毒教室大家會碰觸的地方。
- ✔保持環境清潔：家中與學校應保持環境清潔，保持空氣流通。

第二道防線：[#呼吸道防護](#)

- 適時配戴口罩：搭乘大眾運輸、補習班或在人潮密集的場合，請務必佩戴口罩，保護自己。
- 注意呼吸道衛生：有呼吸道症狀者，務必佩戴口罩，當咳嗽、打噴嚏時，請用手肘或衛生紙遮掩口鼻，以防飛沫傳播，以保護其他人)。

第三道防線：[#腸胃道防護](#)

- 請勿與他人共飲、共食，以防互相傳染(症狀出現前潛伏期易會傳染)。
- 請加強洗手，注意個人衛生，尤其是便後及用餐前。
- 有嘔吐、腹瀉出現時，務必佩戴口罩，盡快就醫。

第四道防線：[#健康生活防護](#)

- 👉均衡飲食：攝取足夠的營養，增加蔬果、蛋白質攝取，提升免疫力。
- 👉適度運動：每天進行適量運動，促進血液循環，強化身體抵抗力。
- 👉充足睡眠：養成規律作息，確保每天擁有充足睡眠，保持身心健康。
- 👉減少圍坐用餐，以防彼此間互相傳播。
- 👉必要時接受疫苗接種防疫。

📌若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、嘔吐、腹瀉或其它身體不適症狀，請盡速就醫並在家休息，遵守「生病不上學及上班」。

📌協助孩子養成良好的衛生習慣，將養成健康習慣成為日常！

📌確診傳染病者，務必於確診返家後通知班導，再轉知健康中心，啟動傳染病通報。

讓我們一同守護校園健康，確保每位教職員生都能安全、健康、開心地迎接新學期！