

親愛的家長您好：

近日關於 COVID-19 疫情使臺灣人的生活紛紛擾擾，我們更想關心的是各位爸爸媽媽和您的孩子的身心健康，也許您會擔心自己或孩子被傳染，或是這段時間該如何陪孩子一起渡過，讓我們保持穩定的作息，倘若您的生活作息已經受到影響，且持續超過兩週以上，例如：上班無法專心、三餐毫無胃口、內心認為是否被傳染而焦慮不安，我們建議您要尋求身心專業的協助，協助您緩解這些狀況，確認接收正確的資訊，您可以從指揮中心發佈的新聞，瞭解目前的疫情狀況，正確認識此病毒的傳染途徑、相關症狀、防疫方式等，我們自然也會減少情緒上的焦慮不安，當然保護我們最有效的方法不外乎就是正確配戴口罩和勤洗手，當然如果外出回來一定要先把身上的髒衣服先換掉也是相當重要的，以下提供各位家長口罩配戴和正確洗手方式供參：

## 口罩正確配戴 4 步驟

以一般平面口罩為例，其正確配戴步驟如下：

1. **開**：打開包裝並檢查口罩是否有破裂或缺陷，一般設計為有顏色為外層，此面朝外，且鼻樑片應在最外層上方。
2. **戴**：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，鼻樑片固定於鼻樑上方，口罩完全攤開拉至下巴，若必要可打結調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。
3. **壓**：雙手食指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。
4. **密**：可透過鏡子輔助或觸摸確認口罩是否正確配戴，包含內外側、帶子鬆緊、鼻樑片方向及形狀等。

## 正確洗手方式：

正確洗手「濕、搓、沖、捧、擦」(一)濕:在水龍頭下把手淋濕，抹上肥皂。(二)搓:擦上肥皂仔細搓洗手心、手背、指甲、指縫達 20 秒以上。(三)沖:將雙手沖洗乾淨。(四)捧:雙手捧水將水龍頭沖洗乾淨，關閉水龍頭。(五)擦:用擦手紙將雙手擦乾淨。



