

親愛的家長們好：

開學期都是腸病毒蠢蠢欲動的時間（4~6月和9~10月為腸病毒高峰期），隨著國內逐步放寬各項社區防疫措施，將使得腸病毒流行風險持續上升，我們更該多多留意和防範，目前腸病毒並無特效藥，所以我們更該做好預防的工作，至於如何預防腸病毒，以下供家長們參閱：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
 2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
 3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
 4. 注意居家及校園等環境的衛生清潔(漂白水泡製方法:家庭用漂白水(濃度約5~6%) 5 湯匙(一般湯匙，容量約15~20cc)加入10公升的自來水攪拌均勻即可)及通風。
- 而腸病毒症狀：有發燒或類似感冒症狀、手足口病(手、腳與臀部周圍出現丘疹，疹子的頂端大多有小水泡，口腔也會有潰瘍)或疱疹性咽峽炎(厭食、嘔吐，咽峽部出現小水泡或潰瘍)等，如過家中孩子有出現以上症狀，請儘速帶家中寶貝就醫，並請假在家中休息唷！

