

致全體學生家長信：防禦流行性感冒在校園擴散

敬啟者：

衛生防護中心公布，本港現進入另一流行性感冒高峰期（上呼吸道疾病病徵有發熱、咳嗽、喉痛等），呼籲市民提高警覺，加強個人衛生意識。

本校一直有加強校舍清潔和密切留意學生的健康狀況，日前發現因病請假的學生多是患上呼吸道疾病（病徵有發熱、咳嗽、喉痛等），故敬請家長多加留意 貴子弟的身體狀況及加強家居環境的衛生。現有以下指引，敬請 貴家長及子弟留意，如有疑問，可致電 2799 3003 與 校務處 或 區淑鈞副校長 查詢。

（一）學生及家長指引

1. 學生上學前注意事項：

- 請家長保持每天早上加強監察 貴子弟的身體狀況，量度體溫，並登記於學生手冊內（學生在假期期間回校參加活動時，仍須量度體溫及登記，到校時將手冊交校務處查閱）
- 若學生出現流感徵狀，如發燒、喉嚨痛或咳嗽，請不要上課，應立刻求診及留在家中休息，並通知學校請假；若學生須入院治療，務請告知校方跟進情況
- **患病者應留在家中休息，直至徵狀消失及退燒後最少兩天（48 小時）方可上學**；學生康復後體質仍弱，為了保護自己不受感染，請戴上口罩上學（數天）

2. 學校假期期間，學生仍須在家量度體溫

3. 個人及家居衛生：

- 注意個人衛生，勤加洗手及避免和他人分享食物
- 加強家居清潔；室內保持空氣流通，盡量開啟抽氣扇及打開窗門

4. 如 貴子弟染上嚴重流感或其他傳染病（水痘、猩紅熱.....等），必須待完全康復才可回校上課。亦請家長即時通知學校，以便校方決定應變措施及通知衛生防護中心和教育局。

（二）背頁刊有相關資訊以供參考，家長亦可瀏覽衛生防護中心網頁（<http://www.chp.gov.hk>）

此致
貴家長

天主教柏德學校
2018 年 1 月 31 日
通告編號：60/1718

✂

防禦流行性感冒在校園擴散·通告回條

學號 ()
交回班主任

敬覆者：

上述通告已知悉（有關 貴校為防禦流行性感冒在校園擴散而制訂一系列措施和指引）。本人定必參考有關指引，並教導敝子弟依從。

此覆
天主教柏德學校

____年級____班學生____家長____簽覆
2018 年____月____日
通告編號：60/1718

● 以下資訊輯錄自衛生署衛生防護中心網站內之〈傳染病指引〉，供家長及學生參考

➢ 要預防傳染病，最重要的是增強身體抵抗能力，包括按照健康飲食金字塔的建議，維持均衡的飲食習慣，充足的休息和睡眠，適量的運動，以及切勿吸煙，並要注意個人、食物和環境衛生。此外，防疫注射亦能加強防禦某些傳染病。

➢ 體溫量度的參考範圍

- 如果用口溫探熱器，體溫不高於攝氏37.5度（華氏99.5度）均屬正常。
- 如果採用耳或肛探，錄得的體溫會比用口探所量度的溫度約高攝氏 0.5 度（華氏0.9度），所以耳或肛探溫度如不高於攝氏38度（華氏100.4度）亦屬正常。
- 體溫隨年齡、每天時間及身體活動而變化。作為發燒的初步評估，當體溫高於以下參考值時，便應懷疑發燒及看醫生。

量度方法	攝氏 (°C)	華氏 (°F)
口探	37.5度	99.5度
耳探	38.0度	100.4度
肛探	38.0度	100.4度
腋探	37.3度	99.1度

★ 潔手技巧

把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心以覆蓋整個手掌，然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各處至少二十秒直至雙手乾透。請參照下圖搓手的七個步驟。



★ 正確使用口罩

正確使用口罩是預防呼吸道感染傳播的方法之一。凡呼吸道受感染的病者，須要照顧呼吸道受感染病者的人士及進入醫院或診所的人士，都應佩戴口罩，以減低疾病傳播的機會。一般供外科手術使用的口罩，只要佩戴得宜，都有助預防飛沫傳播。



佩戴外科口罩要注意的事項：

佩戴口罩前，以及脫下口罩前後都必須洗手。

- 要讓口罩緊貼面部：
 - 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上。
 - 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
 - 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
 - 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。
- 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌。
- 脫下口罩後，放入膠袋或紙袋內包好，再放入有蓋的垃圾桶內棄置。
- 外科口罩應最少每天更換。口罩如有破損或弄污，應立即更換。



★ 打噴嚏和咳嗽的處理方法

咳嗽 要講禮
Maintain Cough Manner

