

健康促進暨傳染病防治宣導

護理師

陳紫洳



腸病毒



寶貝愛注意
three steps
腸病毒的檢查**3**步驟

若出現上述症狀請儘快就醫，避免與其他幼兒接觸

衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC 告

不論大人小孩 都要小心腸病毒喔!



腸病毒

■ 標準的症狀是

- 口腔的後部、手「掌」、腳「掌」及膝蓋與臀部出現水泡、潰爛，所以稱了為「手足口症」。
- 如果只有口腔「後半部」出現水泡，其它地方沒有，則稱之為「咽峽炎」。
- 若出現「昏睡」、「抽筋」、「嘔吐」等症狀則要住院處理而且可能有危險性，有可能為腸病毒重症。

■ 傳染途徑

- 第一飛沫感染
- 第二是糞口傳染
- 第三是接觸傳染



腸病毒

- 照護
 - 多休息
 - 補充水分，喝水或飲料皆可
 - 症狀治療
- 預防：
 - 勤洗手、培養良好的衛生習慣是預防感染的最好方法
 - 用漂白水稀釋成500ppm擦拭環境
- 須在家自主隔離7天(含發病當日)：
 - 例如9月20發病何時可以上課呢？
 - 正確是9月27日可以到校上課



登革熱

認識寄主白線斑蚊與埃及斑蚊

登革熱俗稱「天狗熱」或是「斷骨熱」。登革熱不會直接由人傳染給人，是藉由埃及斑蚊或白線斑蚊叮咬而傳染的疾病。

資料來源：蔡坤憲教授



埃及斑蚊

室內，成蟲活1個月
背部：弦琴線條
北回歸線(嘉義布袋)以南
易受驚動而中斷吸血
病毒傳播數：4~6人



白線斑蚊

室外，成蟲活14天
背部：縱向線條
全台<1000公尺山區/平地
吸飽血才肯離開
病毒傳播數：1人

皮膚科 周宛儀醫師

如果重複感染登革熱，就有可能導致「登革出血熱」，若沒有及時就醫，死亡率可以高達50%，所以千萬不能掉以輕心喔！。

消滅登革熱 大家愛注意!!

滅蚊不分內外 防蚊從早到晚



一般症狀

- 頭痛
- 發燒38°C以上
- 後眼窩痛
- 噁心
- 肌肉痛
- 食慾不振
- 關節痛
- 出疹

出現
速就醫!!

警示徵象

- 容易嗜睡
- 嘔吐
- 躁動不安
- 胸水腹水
- 肝臟腫大

重症高危險族群

- 1、慢性病患(如糖尿病、高血壓患者等)。
- 2、抵抗力弱的老人、小孩。
- 3、感染不同登熱型別之登革病毒者。



被蚊子叮請小心

登革熱常見症狀

- 發燒
- 出疹
- 肌肉痛
- 噁心、嘔吐
- 關節痛
- 後眼窩痛



居住或旅行至流行區域，有相關症狀請儘速就醫!



沒有孳生源 沒有病媒蚊

不讓蚊子的幼蟲「孑孓」生長，就能避免蚊子傳播登革熱

消滅登革熱，首要任務就是清除孳生源

你周遭的孳生源清理乾淨了嗎？

孑孓最愛的地方



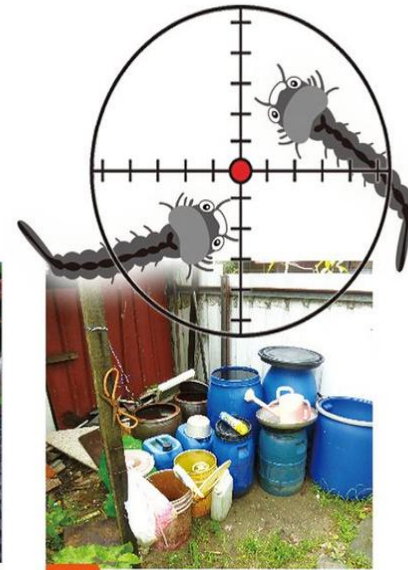
01 水桶、碗盆、瓶罐



02 盆栽底座、花瓶水



03 保麗龍盒、紙盒、餅乾盒



04 水缸、浴缸、水族箱



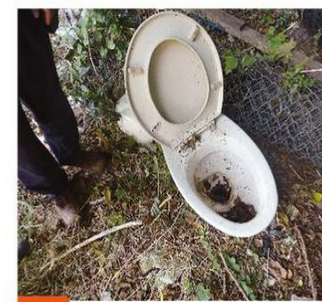
05 水溝、水窪



06 帆布、塑膠布



07 輪胎



08 洗衣槽、馬桶

登革熱治療及防治

- 症狀治療
 - 臥床休息
 - 補充水分及電解質
 - 鎮痛解熱藥物
- 如何防治
 - 若為出血性登革熱還需注意出血情形
 - 裝設紗窗、紗門。
 - 睡覺時應掛蚊帳。
 - 可使用捕蚊燈滅蚊。
 - 清除積水容器（最主要的方法）。
 - 告知醫師出國旅遊史
- 預防登革熱口訣「巡、倒、清、刷」清除孳生源

呼吸道疾病 預防撇步看過來!



1

避免前往擁擠和空氣不流通的場所



2

人多場所可佩戴口罩
保護自己



3

勤洗手、維持良好作息，
提升個人免疫力



4

生病戴口罩就醫
並在家多休息

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

咳嗽、打噴嚏的那一秒
你的反射動作是？



A

用衣袖或面紙遮住



選我正解！
阻斷病菌傳播

B

散播病毒散播愛？



飛沫最遠飛行距離
為2.5公尺，人、
物品都可能被污染

C

用手遮住嘴巴



沒有立即洗手的話
病菌殘留在手上，
再摸其它東西
就可能會傳播

養成習慣用正確方式掩口鼻
保護自己，也保護別人



流感 vs 感冒

差在哪？

39°C



	流感	感冒
致病原	流感病毒	常見的有鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等
症狀	發燒、咳嗽、肌肉痠痛倦怠 流鼻水、喉嚨痛	喉嚨痛、打噴嚏 鼻塞、流鼻水
發燒	高燒3-4天 !	少發燒,僅體溫些微升高
病程	📅 1-2週	🕒 2-5天
傳染性	高傳染性	傳染性不一

別輕忽 **流感** 傳染力
小心它跟你上學去



傳染力：

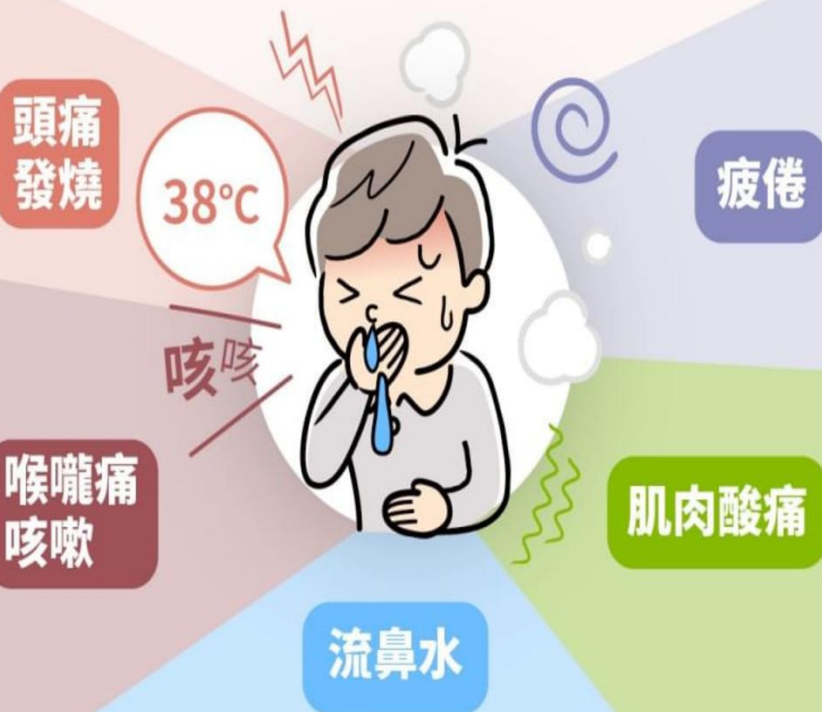
- ★ 症狀出現前一天即可能具傳染力
- ★ 傳播力強，感染後可能引發肺炎、腦炎、心肌炎等嚴重併發症

傳播方式：

- ★ 飛沫傳染：
患者咳嗽或打噴嚏
- ★ 接觸傳染：
患者接觸過的物品表面，
像是桌子、門把等



出現類流感症狀 戴口罩就醫並多休息！



生病不上班不上課

事由：身體不舒服，在家休息避免傳染給別人



註

保持室內通風

有呼吸道症狀
戴口罩就醫

多喝水、多休息
照顧自己也保護別人



咦! 每年都需要接種 流感疫苗嗎?

- 1 每年流行的病毒株都不太一樣
- 2 流感疫苗保護力於接種後6個月後會逐漸下降

秋冬時節是流感流行期，
每年接種當季流感疫苗，
才有足夠保護力!



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

接種流感疫苗

守護你我健康

- 1 增加保護力
建立群體免疫
- 2 減少病毒傳染機會
- 3 降低流感併發重症
及死亡的風險

接種疫苗
守護健康 **SO EASY!**



流行性感 冒疫苗

- 後遺症：或許可能引起局部疼痛、紅腫等症狀，接種二至三周即出現免疫力。
- 流行性感 冒疫苗接種還會感冒嗎？
 - 不是終身免疫，還是有可能會。
- 打一次終身免疫嗎？
 - 每年流行的病毒不一定相同，所以須每年注射
- 注射流行性感 冒疫苗時間何時最恰當 ？
 - 每年10月至12月，因為接種疫苗後10到15天後出現免疫力。
- 禁忌症
 - 6個月以下嬰兒
 - 發燒或正患有急性中重疾病者
 - 已知對疫苗的成分有過敏者
 - 過去注射曾經發生嚴重不良反應者



114學年口腔齲齒初檢結果統計

114學年第一學期

年級性別		人數	初檢齲齒人數A	初檢齲齒%
1	男	5	1	20.%
	女	3	1	33.33%
	小計	8	2	25.%
2	男	5	0	0.%
	女	9	2	22.22%
	小計	14	2	14.29%
3	男	6	3	50.%
	女	8	3	37.5%
	小計	14	6	42.86%
4	男	6	2	33.33%
	女	10	3	30.%
	小計	16	5	31.25%
5	男	7	4	57.14%
	女	8	4	50.%
	小計	15	8	53.33%
6	男	6	1	16.67%
	女	3	1	33.33%
	小計	9	2	22.22%
總計		76	25	32.89%

114學年第二學期

年級性別		人數	初檢齲齒人數A	初檢齲齒%
1	男	5	1	20.00%
	女	3	0	0.00%
	小計	8	1	12.50%
2	男	4	0	0.00%
	女	9	2	22.22%
	小計	13	2	15.38%
3	男	6	4	66.67%
	女	9	3	33.33%
	小計	15	7	46.67%
4	男	6	2	33.33%
	女	10	3	30.00%
	小計	16	5	31.25%
5	男	7	1	14.29%
	女	7	3	42.86%
	小計	14	4	28.57%
6	男	6	1	16.67%
	女	3	0	0.00%
	小計	9	1	11.11%
總計		75	20	26.67%



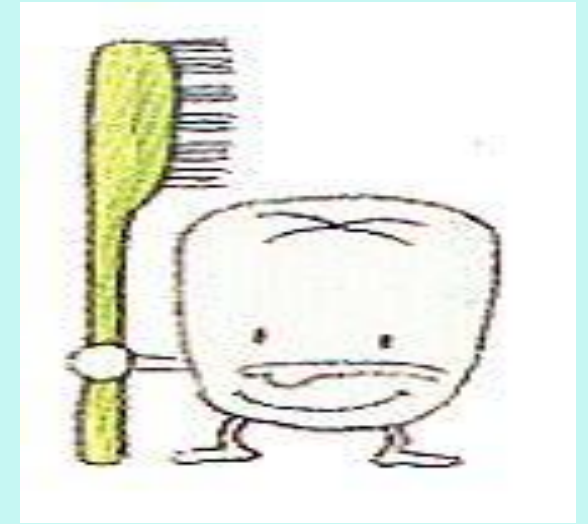
正確潔牙及定期檢查

- 刷牙時機：三餐飯後及睡前(尤其以睡前最重要)。
- 刷牙方式：貝氏刷牙法，右邊開始右邊結束，一次刷2顆，每次刷10下，牙齒跟牙齦呈現45-60度角
- 中高年級牙線正確使用
- 6-12歲 **學齡兒童** 每3-6月檢查一次



潔牙四寶

- 潔牙大寶牙刷-如何選購牙刷？
 - 1. 軟毛
 - 2. 設計簡單
 - 3. 刷毛長約四顆門牙大小
- 潔牙二寶-氟牙膏1000ppm以上
 - 牙醫界已證明
使用含氟牙膏刷牙，可減少蛀牙的發生。使用時間愈長，次數愈多，防蛀牙效果更好。
- 潔牙三寶-牙線
 - 牙線是清潔牙縫及牙齒臨接面最好的工具。
- 潔牙四寶-含氟漱口水



114學年視力不良初檢結果統計

114年第一學期

	裸視視力檢查人數										
	裸視視力不良人數										
年級	0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女
一 比率	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
	20.0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	12.5%	20.0%	0%
二 比率	1	5	0	1	0	0	0	0	7	1	6
	20.0%	55.6%	0%	11.1%	0%	0%	0%	0%	50.0%	20.0%	66.7%
三 比率	1	3	2	3	0	0	0	0	9	3	6
	16.7%	33.3%	33.3%	33.3%	0%	0%	0%	0%	60.0%	50.0%	66.7%
四 比率	1	0	2	3	0	0	0	0	6	3	3
	16.7%	0%	33.3%	30.0%	0%	0%	0%	0%	37.5%	50.0%	30.0%
五 比率	0	0	2	6	0	0	0	0	8	2	6
	0%	0%	28.6%	75.0%	0%	0%	0%	0%	53.3%	28.6%	75.0%
六 比率	0	0	3	2	0	0	0	0	5	3	2
	0%	0%	50.0%	66.7%	0%	0%	0%	0%	55.6%	50.0%	66.7%
合計: 比率	4	8	9	15	0	0	0	0	36	13	23
	11.4%	19.0%	25.7%	35.7%	0%	0%	0%	0%	46.8%	37.1%	54.8%

114年第二學期

	裸視視力檢查人數										
	裸視視力不良人數										
年級	0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女
一	1	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1
比率	20.00%	33.33%	0.00%	0.00%	0%	0%	0%	0%	25.00%	20.0%	33.33%
二	1	4	0	1	0	0	0	0	6	1	5
比率	25.00%	44.44%	0.00%	11.11%	0%	0%	0%	0%	46.15%	25.0%	55.56%
三	2	3	2	4	0	0	0	0	11	4	7
比率	33.33%	33.33%	33.33%	44.44%	0%	0%	0%	0%	73.33%	66.67%	77.78%
四	3	0	1	3	0	0	0	0	7	4	3
比率	50.00%	0.00%	16.67%	30.00%	0%	0%	0%	0%	43.75%	66.67%	30.00%
五	0	1	2	4	0	0	0	0	7	2	5
比率	0.00%	14.29%	28.57%	57.14%	0%	0%	0%	0%	50.00%	28.57%	71.43%
六	0	0	3	2	0	0	0	0	5	3	2
比率	0.00%	0.00%	50.00%	66.67%	0%	0%	0%	0%	55.56%	50.0%	66.67%
合計:	7	9	8	14	0	0	0	0	38	15	23
比率	20.59%	21.95%	23.53%	34.15%	0%	0%	0%	0%	50.67%	44.12%	56.10%



視力保健

看過來 Eye你護眼6大招

彰化
縣政府

第1招



充足的光線，正確的閱讀姿勢

第2招



適當的閱讀距離，
眼睛離書本的距離要35公分

第3招



用眼30分鐘要休息10分鐘

第4招



每天戶外活動120分鐘

第5招



均衡飲食，天天五蔬果

第6招



每半年定期視力檢查



彰化縣政府
學校營養

- 雙眼裸視低於0.9為近視，早期發現早期診斷治療
- 視力檢查要到醫療院所，勿到眼鏡行，因為醫療院所可治療，眼鏡行驗光師不行



114學年體位不良初檢結果統計

114年第一學期

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
一	小計	人數	0	8	0	0	8
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
二	小計	人數	3	7	3	1	14
		比率	21.43%	50.00%	21.43%	7.14%	100.00%
三	小計	人數	1	13	1	0	15
		比率	6.67%	86.67%	6.67%	0.00%	100.00%
四	小計	人數	3	7	2	4	16
		比率	18.75%	43.75%	12.50%	25.00%	100.00%
五	小計	人數	0	11	3	1	15
		比率	0.00%	73.33%	20.00%	6.67%	100.00%
六	小計	人數	1	4	4	0	9
		比率	11.11%	44.44%	44.44%	0.00%	100.00%
總計		人數	8	50	13	6	77
		比率	10.39%	64.94%	16.88%	7.79%	100.00%

114年第二學期

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
一	小計	人數	0	7	1	0	8
		比率	0.00%	87.50%	12.50%	0.00%	100.00%
二	小計	人數	1	8	2	2	13
		比率	7.69%	61.54%	15.38%	15.38%	100.00%
三	小計	人數	0	13	2	0	15
		比率	0.00%	86.67%	13.33%	0.00%	100.00%
四	小計	人數	3	6	3	4	16
		比率	18.75%	37.50%	18.75%	25.00%	100.00%
五	小計	人數	0	10	4	0	14
		比率	0.00%	71.43%	28.57%	0.00%	100.00%
六	小計	人數	0	4	5	0	9
		比率	0.00%	44.44%	55.56%	0.00%	100.00%
總計		人數	4	48	17	6	75
		比率	5.33%	64.00%	22.67%	8.00%	100.00%



健康體位

**健康體位
流量密碼**

8 5 2 1 0
由自己掌握

8 
每天睡滿8小時

5 
天天五蔬果

2 
課後久坐看螢幕時間少於2小時

1 
天天運動1小時

0 
喝足白開水(每公斤體重 × 30cc)
拒絕含糖飲料

彰化縣政府

臺灣健康促進學校官網

QR Code

- 五大核心能力
- 睡飽
- 高纖
- 少坐
- 運動
- 喝水



含糖飲料風險危害-含糖飲料有哪些？



碳酸飲料、果汁、
調味乳、包裝茶飲、
手調飲料、調味水



Photo by Algard
<http://www.wretch.cc/blog/xyxyx>

兒童**攝取過多**糖分容易產生的現象



喝水好處有哪些??

健康飲料選擇原則

無含糖

無熱量

無色素
與香料

不會蛀牙

身體無負擔



在家庭中推行性教育

■ 性教育的目的和重要性

- 性教育是要讓子女了解男與女的基本生理結構和生命的誕生，透過對性的認知，教導子女建立及接受自己的性別角色及職責，更能明白兩性身心的異同，來奠定交友、戀愛及日後與人相處的基礎，性教育是全人教育，教育個人接納自己，學習與人相處的態度和技巧，培養對人對己的責任感

■ 何時何人施行性教育

- 在今日資訊發達的社會，性的訊息充斥市面。子女對性會產生好奇，所以父母應及早向他們灌輸正確的性觀念，以免他們被不良的刊物及不負責任的傳媒所誤導。



推行性教育的先決條件

- 認識性教育的內容了解成長中的子女的心理發展和困擾
- 建立良好的親子關係及日後與人相處的基礎
 - (1)培養和諧融洽的家庭氣氛
 - (2)讓子女感到被愛和被關心
 - (3)培養子女的感性，例如鼓勵他們學習音樂及繪畫等藝術，而父母也一同參與，藉此增進親子關係
 - (4)給子女培養多方面興趣及參加團體活動的機會



112學年度全國各級學校

免費提供 女性多元生理用品

推動月經教育、性別平權教育，給女孩更友善的環境

發放生理用品

急需學生定點取用

- 學校健康中心、
教室、系辦等合適地點

推動性平教育

教導所有孩子認識
性別平權、月經教育，
透過多元的管道，



校園友善提供多元生理用品



什麼是全民健保？

- 「全民健康保險」是以全體國民為保障對象，全民互相幫忙的健康保險制度，參加保險的每一個人，只要按時繳納保險費，當生病的時候，就可以得到適當的醫療照顧，以保障身心健康喔！



生病了怎麼辦？

- 只要參加全民健康保險，生病時就可以拿自己的健保IC卡，到門口掛有全民健保標誌的醫院或診所去看病，在繳了掛號費及部分負擔費用以後，就可以得到醫生和護士的詳細照顧，讓病情快點好轉，早日恢復健康。



有獎徵答

- 腸病毒重症症狀
 - 答：「昏睡」、「抽筋」、「嘔吐」
- 確診腸病毒須在家休息幾天
 - 答：7天
- 防治登革熱最主要的方法
 - 答：清除積水容器（最主要的方法）
- 學校口腔保健推動，何種刷牙方法
 - 答：貝氏刷牙法
- 維持健康體位其口訣為？說名其中2項
 - 答：85210
- 學校友善提供多元用品可以在哪裡取用？
 - 答：校內健康中心
- 視力保健何謂3010原則
 - 答：看書30分鐘休息10分鐘





謝謝各位的聆聽

