

預防流感小貼士

為防止流感等上呼吸道傳染病於學校爆發。學生如出現發熱、咳嗽、喉痛等上呼吸道感染病徵時，應避免上學，直至徵狀消失及退燒後最少兩天始回校。此外，父母應要每一天記錄就讀幼稚園和小學的孩子體溫。

我們想要敦促你們保持警覺並實施打擊流感以及其他上呼吸道感染的預防措施。

流感很容易通過人與人之間的緊密接觸而傳播。學校應徹底清洗和消毒校園，並時刻保持校園環境清潔衛生。為防止流感等上呼吸道傳染病於學校爆發，同學和教師應注意以下的小貼士：

- 舉辦健康講座，定時更新流感資訊；
- 維持良好的個人及校園環境衛生；
- 保持雙手清潔，並使用梘液和清水以正確方法洗手；
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70%至80%酒精搓手液清潔雙手；
- 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物；
- 增強抵抗力有助預防感染流感。均衡飲食、適量運動、充足休息，避免過度緊張，都是增強抵抗力的方法；
- 保持校園室內空氣流通、避免前往人多擠迫的公眾地方；及
- 身體不適時應立即求醫。

如欲瞭解更詳細的資訊請瀏覽衛生防護中心流感網頁

http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/14843.html

柯培麗博士, 助理教授
健康與體育課學系
香港教育學院