

暑期預防腸病毒注意事項

暑假到了，家長如何避免家中小朋友感染腸病毒呢？放暑假後，同學之間的密切接觸減少，但是出入公共場所或參加安親班、夏令營等各類暑期活動的機會大增，小朋友們還是有機會感染到腸病毒。因此，疾病管制署提出以下三點注意事項，提醒您如何加強預防腸病毒感染，讓您的小朋友過一個真正健康、快樂的暑假：

- 一、**持續注意個人衛生及養成良好生活習慣：**吃東西前、如廁後需加強洗手；注意幼童營養、均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以增強免疫力。
- 二、**多選擇戶外健康休閒活動：**盡量避免讓幼童進出擁擠之室內場所，以減少可能與疑似病人密切接觸之機會；若前往兒童遊戲場所時，應注意該場所是否每天至少消毒、清潔相關設施一次；另在外出期間，大人及小孩亦要經常洗手，注意個人衛生。
- 三、**生病孩童應在家休養：**若幼童有疑似感染腸病毒（口腔出現小水泡或潰瘍，手腳及臀部周圍出現頂端帶有水泡的小紅疹）時，建議至住家附近診所就醫、遵循醫師指示休養；如病童出現嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快等重症前兆，請儘速送至腸病毒責任醫院或大醫院接受適當診治，掌握治療契機；家中若有感染者，應與其他健康幼童作適當隔離，且避免出入公共場所或參加任何活動，以免傳染給他人。

民眾如有腸病毒相關疑問，歡迎至疾病管制署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>) 民眾版之腸病毒專區查詢或撥打免付費防疫專線1922（或0800-001922）洽詢。

