

# 勤洗手! 遠離腸病毒

洗手五步驟 勤洗手 - 是預防傳染病最簡單、最有效的方法!

濕



1

把手弄濕

搓



2

抹上肥皂搓揉二十秒

沖



3

把手沖洗乾淨

捧



4

用水把水龍頭沖乾淨  
並記得關水龍頭

擦



5

把手擦乾或烘乾



腸病毒防治專區

洗手五時機 打擊腸病毒的聰明法寶 - 正確的洗手，細菌不找我!

吃東西前



接觸幼兒前



擦鼻涕後



上廁所後



看病前後



嘉義市  
CHIAYI CITY

小城市·大創新  
Small City Big Change



嘉義市政府衛生局  
PUBLIC HEALTH BUREAU  
CHIAYI CITY

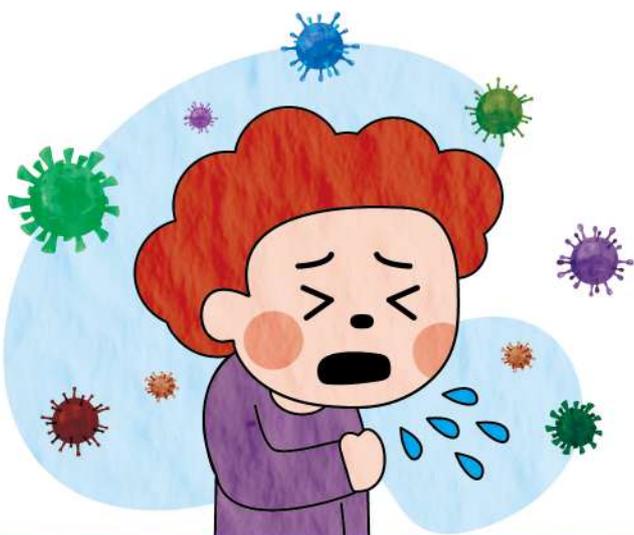
廣告

# 腸病毒防治秘笈

## 腸病毒傳播途徑

經由飛沫、咳嗽或打噴嚏傳染，亦會因接觸病人的分泌物、水或食物而受到感染。

大人也可能感染到腸病毒，同樣要小心防範！



## 腸病毒常見症狀

**手足口病**：特徵為發燒、全身出現小水泡及紅斑疹。

**疱疹性咽峽炎**：特徵為突然發燒、嘔吐及口腔後部出現水泡或是潰瘍。

## 腸病毒重症前兆

呼吸急促或心跳加快



肌躍型抽蓄

無故驚嚇或  
突然間全身  
肌肉收縮



持續嘔吐



手腳無力



...ZZZ

嗜睡、意識改變  
活力不佳



## 腸病毒消毒方法

酒精、乾洗手液無法殺死腸病毒！

### 漂白水的配置方法

濃度	500 ppm	1000 ppm
配置方式	100cc漂白水 +10公升清水  1罐 養樂多瓶 + 8罐 1250cc寶特瓶	200cc漂白水 +10公升清水  2罐 養樂多瓶 + 8罐 1250cc寶特瓶
用途	平時環境消毒	消毒遭病童分泌物或排泄物污染之物品

## 如果得到腸病毒怎麼辦



先就醫看診，戴好口罩



在家好好休息，不出入公共場所或學校



告知學校狀況且請假，落實生病不上學



健康飲食，多喝水，充足睡眠



如有重症前兆，盡速至大醫院

本市責任醫院：嘉義基督教醫院、聖馬爾定醫院