手護健康 預防腸病毒

一起這樣做！

洗手五步驟：

濕：把手弄濕。

搓：抹上肥皂，手心手背指尖指縫搓揉20秒。

沖：把手上肥皂泡泡沖洗乾淨。

捧：用手捧水把水龍頭沖洗乾淨，並關閉水龍頭。

擦：用手帕或擦手紙把手擦乾。

洗手五時機：

1 吃東西前

2 抱小孩前

3 回家後

4 如廁後

5 遊戲後

生病時請**在家休息**，
減少外出與接觸，
讓自己**早日康復**，
也保護同學與家人喔！

留意重症前兆，如有疑似重症症狀，請儘速至大醫院接受治療

1 活力不佳、嗜睡、意識不清

2 持續嘔吐

3 手腳無力或麻痺

4 肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）

5 呼吸急促或心跳加快

如有以上情形請立即就醫！

一起養成好習慣，守護健康不生病！

勤洗手

保持環境清潔通風

均衡飲食 多喝水

充足睡眠 增強抵抗力

臺南市政府教育局關心您

115.06