



宜蘭縣政府

YILAN COUNTY GOVERNMENT

宜蘭縣宜蘭市26060凱旋里縣政北路1號

1, Xianzheng N. Rd, Yilan, Taiwan 26060 Republic of China

TEL : (03) 9251000 防疫諮詢專線 : (03) 9357011

Http : //www.e-land.gov.tw

健康五叮嚀 暑假“Fun”心玩

暑期旅遊旺季將至，家長們應該已經為家中的學童安排一系列的活動與旅遊計畫。夏天常見的傳染病疾病，像是現在亞洲及美洲流行的茲卡病毒，以及每年夏天常見的腸病毒、登革熱等，是可以透過正確的預防技巧，避免疾病感染，提醒「健康五叮嚀」讓學童過一個真正健康、快樂的暑假。

- 一、近來大陸新型A型流感，亞洲及美洲茲卡病毒疫情，中東地區MERS-CoV疫情及東南亞地區登革熱等疫情，出國旅遊時可先至疾病管制署全球資訊網查詢當地疫情狀況及健康旅遊資訊，如必要時可前往國內27家旅遊醫學門診合約醫院諮詢，儘量避免至疫情升溫地區遊覽。
- 二、旅遊返國後，若有任何不明原因發燒或身體不適情形，如嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒、皮膚出疹、黃疸、週期性發冷發熱、淋巴腺腫脹、骨頭關節酸痛、肌肉痛等症狀，請立即戴上口罩，儘早就醫，並主動告知醫師旅遊史。另外，一旦確定家中有感染者，應與其他健康學童作適當隔離，且避免參加任何活動，以免傳染給他人。
- 三、炎炎夏日食品保鮮要做到謹記5原則：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度，才能吃得健康又安心。
- 四、提醒青年學子開心放暑假！要玩不藥丸！別忘保護自己，做好安全性行為，才能避免感染性傳染病，勿讓一時好奇誤觸毒品造成終身遺憾。
- 五、避免4C產品（電視、電腦、平板、手機）過度使用，美國兒科醫學會建議：2歲以下的小朋友不要使用任何的4C產品，兒童一天看螢幕的時間應不超過1小時；使用電子產品或近距離用眼時，每30分鐘至少休息10分鐘，並保持室內光線充足。呼籲家長，在漫漫假期當中，盡量安排小朋友多到戶外走走，每天至少2-3小時，看雲（山）、戲水去，必須注意戲水安全，可提升體能、學習力及減少肥胖。盡量避免眼睛緊盯著手機螢幕，重視眼睛的保健，可以減少近視的發生和視力惡化喔！
多一分防護，少一件感染，孩子健康，家長安心。

澤成 祝福您闔家安康 萬事如意

代理縣長

吳澤成 敬上

106年6月20日