



停課防疫期間
居家貼心小叮嚀

🍡 南勢國小 🍡

停課防疫期間 居家貼心小叮嚀
因應新冠肺炎疫情嚴峻，停課不停班的情況下，
各位家長辛苦了！

🔊🔊防疫期間，宅在家，最安全！🔊🔊

提醒請家長於上班及外出期間

務必“戴好口罩”，時時保持安全社交距離。

切記返家後

摘除口罩後>>優先洗手或消毒>>

洗澡並換上乾淨的衣物。

💖 每天除了關心寶貝們的健康狀況，也別忘了好

好照顧自己。😷😷

健康中心 關心您

不把病毒帶回家



返家清潔6步驟

天才領袖





全民愛健康
預防篇



防疫居家消毒法



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：弘森診所 吳書毅醫師

1. **酒精消毒**：70%至78%酒精可消毒雙手，亦可用於清潔眼鏡鏡片



2. **稀釋含氯漂白水**：500ppm消毒水可擦拭門把、拖地、清潔玩具使用



3. **紫外線消毒**：紫外線燈消毒室內環境、太陽曝曬寢具都有助減少病菌



4. **高溫煮沸**：防疫期間以熟食為佳，用沸水清潔碗筷亦可降低病菌傳散



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
預防篇



正確配戴口罩的方法

健談
havemary.com
圖文創作：健談

一開

開封先檢查口罩是否有破裂或缺陷，有色面通常為外層



二戴

口罩兩端鬆緊帶掛於雙耳，並視臉型大小調整鬆緊帶長度



三壓

鼻樑片固定於鼻樑上方，並用手指輕壓以維持與鼻樑密合



四密

將口罩下拉至下巴以完整罩住口鼻，並檢查口罩是否與臉型密合





全民愛健康
預防篇



口罩用完怎麼收？



健談

圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：新光醫院家醫科
柳朋馳醫師

1. 脫口罩時應從耳掛處取下，
避免接觸口罩內外層病菌



2. 取下口罩應丟入加蓋垃圾
桶，或放入塑膠袋中封好



3. 戴口罩前後都要洗手，以
免手沾病菌增加感染風險



武漢肺炎相關問題，建議諮詢
「家醫科、感染科、急診科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

