



通告 - 預防季節性流感

(2425-101)

敬啟者：

政府呼籲市民提高警覺應對流感。**季節性流感**是常見由人類季節性流感病毒引致的呼吸道感染。在本港，季節性流感一般於一至三／四月和七、八月較為流行。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。為保障學生健康，我們籲請各位家長提醒子女時刻保持個人及環境衛生，並留意由衛生防護中心提出的建議：

- 請家長每天在子女離家上課前為他們量度體溫，如學童發燒（耳溫高於 37.8 度），不論是否有呼吸道感染徵狀，都不應回校上課，請留在家中休息及盡快求診，直至退燒後最少兩天才回校。
- 如學童出現呼吸道感染徵狀（如：咳嗽、流鼻水、喉嚨痛等）應盡快求醫，避免上學並留在家中休息，直至徵狀完全消退後最少兩天才回校。
- 佩戴外科口罩能有效預防經飛沫傳播的呼吸道傳染病，外出乘搭公共交通工具（如：港鐵或巴士）或在人多擠迫的地方逗留時（例如：使用升降機）應配戴外科口罩，可減低受傳染的機會。
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前、觸摸扶手或門把等公共設施後、或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 洗手時應以視液和清水正確清潔雙手，搓手最少 20 秒。當雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 保持室內空氣流通。
- 避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的地方。
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息。
- 學校亦會加強消毒，徹底清潔校園。
- 如學童在校內感到不適，學校會盡快通知家長，請與學校通力合作，及早帶患病子女離校求診。
- 關於學童病情，請與學校保持緊密聯繫。以便學校在有需要時向衛生防護中心或有關部門呈報校內患病情況，使感染控制工作可更有效地執行。
- 鼓勵季節性流感疫苗接種。疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

請查閱相關指引：

正確手部衛生



正確使用口罩



最後籲請各位家長通力合作，保持家居清潔衛生，並時刻提醒子女注意個人衛生和進行一切預防措施。家長如有任何疑問，請與本校護士黎姑娘或李姑娘聯絡。

此致

貴家長

明愛樂群學校校長

郭思穎 謹啟

2025 年 1 月 8 日