

育仁小學校園健康守護：攜帶備用 / 主動佩戴口罩 說明單

親愛的家長與同學：

為了營造健康安全的學習環境，減少呼吸道傳染病在校園內傳播（透過飛沫、空氣或接觸來傳播，如流感、新冠肺炎、腸病毒、腺病毒、腸胃炎、水痘、黴漿菌、猩紅熱、麻疹、腮腺炎...等），請每一位育仁的學生與家長，務必共同配合校園口罩佩戴原則：

建議應主動佩戴口罩的時機

(1) 出現症狀時：若個人有咳嗽、流鼻涕、喉嚨痛等呼吸道症狀，請務必全程佩戴口罩，保護免疫力降低的自己，也能避免將病毒傳染給其他人。

(2) 已就醫並經醫師診斷有『感冒』症狀，或其他『傳染性高的疾病』時，在口服藥物治療期間，在學校期間都需要主動戴口罩。

(3) 進入健康中心：學校健康中心是生病與受傷師生經常出入的場所，因此進入健康中心的人請主動佩戴口罩，才能降低間接感染或是傳播病菌的風險。

(4) 人潮擁擠處要主動佩戴口罩：

△當許多人聚集在同一空間時，空氣中累積的病毒載量（Viral Load）會顯著升高，戴口罩能有效過濾掉大部分帶有病原體的微粒。

△此外，在擁擠空間內，人與人之間的距離通常小於 1.5 公尺，這剛好是飛沫傳送的「有效範圍」。

△密閉空間內(例如：搭乘校車/電梯)，由於密閉的交通工具或狹小空間內無法保持良好距離，建議佩戴口罩保護自己。

(5) 阻斷「無症狀感染者」的傳播：這是最容易被忽視的原因！

△許多病毒在發病前 1~2 天就具有傳染力，也有某些人是「無症狀感染者」。

△在擁擠的人潮中，你無法判斷誰帶有病毒。主動戴上口罩，能建立起一層「雙向防火牆」，防止病毒在不知不覺中擴散。

△當班級上疑似有發生疾病事件群聚情形時，請配合導師預防性防疫措施，在班上群聚情況還未緩解期間，請同學在室內室外活動時都務必主動配戴口罩避免傳播！

(6) 當空氣品質（AQI）指標不佳時，空氣中的細懸浮微粒（PM2.5）會經由呼吸道進入人體，長期累積可能引發心血管或呼吸系統疾病。PM2.5 對過敏的影響不侷限於呼吸道，而是全身性的，尤其是有過敏體質與症狀的人，在空品不佳時應主動戴上口罩防護。

溫馨提醒！

學校是學生們每天彼此長時間近距離相處的場所，求學期間不僅要學習照顧自己，也要學習關心他人。若同學有感到自己身體不適，請主動戴上口罩喔！當自己生病或過敏的急性症狀還未緩解與穩定時，請落實「生病不上課」，儘速就醫並在家休息。

★請家長們記得幫孩子準備口罩放在書包或教室裡，並提醒孩子保持良好衛生習慣★