

# AM File



# 北角檔

北角官立上午小學

地址：香港北角英皇道 888 號

電話：25617130 傳真：25628814

網址：<http://www.am.npgps.edu.hk>

25-4-2003

校訊編輯組主編

第25期  
2003年4月

## 「與炎共存」無毒校園



## 抗炎「DIY」

「SARS」入侵社區，學校停課已一段時間，雖然政府宣佈無限期停課，但隨著非典型肺炎的擴散漸趨緩和，離復課之期不遠矣。但「肺炎」仍存在，惟只有在家校通力合作下，不讓「一粒病毒」入侵校園，確保校園相對地安全，學生才可以在這一個健康的環境中如常學習，因此家長須切實地檢視孩子的身體狀況及做足預防措施，若子女身體有任何不適，甚至是打噴嚏、流鼻水等，在這非常時期，便先立即停止回校，以免帶菌回校而擴散，令其他同學遭受感染，待醫生同意才可上學，好讓學生回復正常的生活，健康愉快地學習。



返學前 量體溫  
防感染 勤洗手  
乾濕紙巾都要有  
配戴口罩攜膠袋  
咳嗽發熱流鼻水  
謹記休息勿亂走



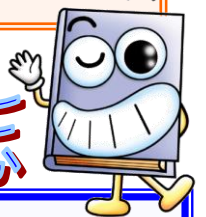
## 做個負責任的家長

為確保校園無毒，有賴家長們的配合，因此要申報子女的身體狀況、曾否外遊或接觸懷疑受感染人士，並同時檢視自己的健康狀況。如最近曾往外地探訪親友，應繼續與他們緊密聯絡，倘若他們近日身體有任何異樣，就應假設你的子女為「懷疑帶菌者」，須主動留在家中並提高警覺，直至對方的病況獲得澄清為止；又或曾與染上非典型肺炎病患者有過緊密接觸，須主動留在家中自行隔離十天，並通知校方。校方期盼復課時每個學生都不帶菌回校，確保學校是一個既健康又安全的校園。

家長須每天在子女離家上學或往學習課餘興趣班前，量度並記錄體溫，更為子女預備 2 至 3 個適合小童用的防炎口罩（以便替換）、棄置口罩用的膠袋、消毒紙巾、環保手挽袋用作儲存食物盒、盛載口罩的膠袋及水壺等，以便騰空雙手方便清潔。

接送子女放學的家長，確保本身的身體健康，進入校園期間必須配戴口罩；如安排其他人士如傭人或親友等接回子弟，更應將校方對進入校園人士的健康要求清晰轉述，並確保有關人士的身體健康。保持一個健康的校園全賴你們一有責任感的家長。

## 學生備忘



哎呀！  
忘記探熱呀~~~



快將復課啦！天氣漸熱，宜穿著夏季校服，請家長先為子女檢查夏季校服，預備防炎口罩、棄置口罩用的膠袋及消毒濕紙巾等，謹記為子女於離家前量度並記錄體溫。如發現子女身體不適，先不要回校上課或參加課外活動，應立刻求醫延診。

每天，學生進入校園前，需出示家長已簽妥的「體溫紀錄表」。假如未能出示，學生將不能如其他同學一樣進入學校範圍。家長如親自送子女回校，都需要在校門外等候，待子女在老師查閱「體溫紀錄表」後才可離開。倘若學生自行上學，該生家長要確保能與班主任保持緊密的聯繫。乘坐校車的學生，家長則要確保子女合符資格（戴口罩及備簽妥的「體溫紀錄表」）才可上校車。故此送上抗炎「DIY」小錦囊貼在家中當眼的地方提醒大家，別忘了替子女在離家上學前探熱呀！



# 學校「洗白白」



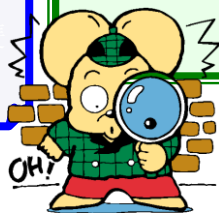
# 15秒洗手法



## 學識洗手 防範感染

用清水洗手，能夠清除少量細菌，但若使用梘液，則能有效清除 95% 的細菌。學生應依照以下洗手程序洗手：

1. 開水喉洗濕雙手
2. 加入適量梘液，用手擦出泡沫，仔細清潔手指、手掌、手背、手甲及手肘
3. 洗擦後用清水徹底將雙手沖洗乾淨
4. 用抹手紙徹底抹乾雙手
5. 雙手洗淨後，不要再直接觸摸水龍頭，可用抹手紙包裹水龍頭



## 課餘興趣班

## 戴口罩的正確方法



由於非典型肺炎由飛沫傳播，在一般日常的生活，選用大小合適的外科手術用三層口罩已能提供足夠保護。佩戴口罩時，請依循以下步驟：

1. 洗手後，將口罩從袋內取出
2. 用雙手將口罩的耳圈套在耳上，外層防水層應向外佩戴，口罩底層貼面
3. 將口罩向下拉，遮蓋下頷
4. 將口罩上端的鐵線調校至緊貼鼻子的弧度
5. 假若口罩過鬆，可以在每一邊的橡根圈打個小結，使其更貼面

自從「非典型肺炎」的出現，同學們被迫停課，你還有如往常般在校外嬉遊，午時的體藝學習也同時停頓，連與同學、朋友子的交往也減少了，長此以往身心發展又怎會健康呢？為照顧同學的心理健康，學校將恢復老師的正常生活，亦為復課作好準備，學校將分階段讓學生自願式延續一些體藝訓練，但需時時提醒家長要為子女在上課餘興趣班前做妥個人的預防措施，以免他們帶菌到活動場地，老師和教練亦會從旁監察同學的身體狀況和表現，所以在學校這個相對安全的地方進行活動還是適宜的。以下是一些必須注意的事項：

- 量度並記錄體溫
- 帶備已簽妥之課餘活動「體溫紀錄表」
- 佩戴口罩、學生證及穿著校服
- 注意個人衛生及活動後須洗手
- ★ 家長可自行決定子女是否參加課餘興趣班學習

## 使用口腔探熱針 量度體溫方法



1. 使用探熱針前，先檢查探熱針是否完整，如有破裂損壞者，切勿使用。
2. 緊握探熱針尾部，轉動並檢查探熱針原來讀數。
3. 繼續緊握探熱針尾部（沒有水銀 / 酒精胆的一端），大力搖動直至讀數下降至攝氏 35 度以下。
4. 使用含 70% 酒精的藥棉抹拭探熱針作消毒之用，稍候 2-3 秒。
5. 把探熱針前端（有水銀 / 酒精胆的一端）放於腋底，並著其合上嘴巴。
6. 探熱時必須緊閉嘴巴，不可談話以免影響探熱結果。
7. 三分鐘後取出探熱針，轉動直至能清晰地看到粗線所顯示溫度為止。
8. 閱讀探熱針上所得體溫讀數，並將之記錄在體溫紀錄表上。
9. 人體正常體溫為攝氏 36.8 度至 37.2 度，但若於探熱前剛進食、曾作運動或喝水等都會影響所得結果。小朋友的體溫可能比成年人略高少許。
10. 如探熱後懷疑子女有發熱病徵，家長可重複第 3-7 步驟覆驗一次。
11. 遇有子女發熱者請即往診治，並致電回校請假。

