

【教育部新聞稿】
教育部提醒師生落實防疫三寶，健康迎新春

發稿日期:110 年 2 月 13 日

發稿單位:綜規司

承辦人：葉曉文

電話：02-77366161

Email：weny@mail.moe.gov.tw

新聞聯絡人：林雅幸科長

電話：02-77365625/0916308160

Email：yslin@mail.moe.gov.tw

因新冠肺炎國際疫情仍嚴峻，且冬季與初春也是流感及病毒性腸胃炎等疾病好發的季節，為避免寒假及春節期間南來北往家人團聚，增加群聚傳染病感染之威脅，教育部提醒師生落實防疫三寶-「吃好睡好運動好、口罩洗手不可少」、「遠離人群少群聚、E化拜年不失禮」、「餐飲衛生要落實、環境清消是王道」，才能健康迎新春。

一、「吃好睡好運動好、口罩洗手不可少」

- (一)維持良好的健康生活形態(適度運動、充分睡眠、均衡飲食)，提升自身免疫力。
- (二)良好的呼吸道衛生及咳嗽禮節，打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。如有呼吸道症狀，應佩戴口罩，儘速就醫，並在家休息。
- (三)平時應養成勤洗手及注意手部衛生、如廁後、進食或準備食物前務必勤洗手，不亂摸口、鼻及眼睛。

二、「遠離人群少群聚、E化拜年不失禮」

- (一)以電話、視訊拜年，或線上聚會等方式聯繫感情，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播。
- (二)倘仍需出入公共場所，應保持室內1.5公尺、室外1公尺安全社交距離，如未能保持安全社交距離及進入高感染傳播風險場域(醫療照護、大眾運輸、生活消費、教育學習、觀展觀賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公)，請務必佩戴口罩。
- (三)仍處居家隔離、居家檢疫及自主健康管理期間者，以及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀，均不得參加活動或聚會。

(四) 每天撰寫防疫日記，記錄活動足跡。

三、「餐飲衛生要落實、環境清消是王道」

(一) 落實餐飲衛生，不生飲、生食，與他人共食使用公筷母匙

1. 選購具政府或公正專業機構認、驗證標章之禽肉或蛋品，澈底煮熟所有食物（雞、鴨、鵝、蛋類、貝類水產品），料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即以肥皂洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。
2. 澈底清洗水果、蔬菜；吃剩的食物應放溫度適中的冰箱中保存，不需烹煮的食物應儘快吃完。

(二) 環境清潔與通風

1. 經常接觸的物體表面如門把、桌面、電燈開關、或公共區域進行消毒，可以用1：100(當天泡製，以1份漂白水加99份的冷水)的稀釋漂白水/次氯酸鈉(500ppm)，以拖把或抹布作用15分鐘以上，再以濕拖把或抹布擦拭清潔乾淨。
2. 開窗戶或氣窗，維持室內空氣流通，並儘可能減少使用冷氣空調。

教育部再度提醒師生「重衛生、少群聚、要熟食」傳染病不上身，才能健康迎新春，相關資訊可至衛生福利部疾病管制署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>) 嚴重特殊傳染性肺炎專區、病毒性腸胃炎專區等查詢或撥打國內免付費防疫專線1922（或0800-001922）洽詢。