

「健康之道」

每年的初春，天氣乍暖還寒，正是傳染病肆虐的季節，常侵襲抵抗力弱的孩子，因此家長要多認識傳染病，增強孩子的抵抗力，做足預防措施，使他們免受病菌侵襲。

幼兒中心是群體聚集的地方，加上幼兒抵抗力弱，衛生意識不足，不懂作好個人護理。中心內小朋友玩得興高采烈之際，不期然「攬頭攬頸」，傳染病容易透過學童間之緊密接觸而傳播開去，因此中心必須作出適當的安排，做好防預措施，為免流感大規模爆發，最佳的方法，當然就是要讓生病的學童，留在家中好好休息，避免病菌散播及交叉感染，這方面是需要家長和中心的互相配合。

此期特別介紹幼兒中心常見的傳染病包括水痘、流感和腸道傳染病，讓家長提高警覺。

水痘

水痘是法定呈報的傳染病，多發生五至十歲的幼童身上，是透過兒童與患者接觸，經空氣或飛沫將病毒散播。水痘九成以上患者是十歲以下的孩童，雖然成人患者不多，但病情會較嚴重，出現併發症和死亡率亦較高。

水痘患者會有發燒的情況，發病翌日，身上開始出疹，出現於髮緣、面部和軀幹、手腳較多。水痘在五日内會分批出現形成

水泡，三天後變乾和結痂，大約二至四星期才完全脫落。患上一次後，身體會自動產生免疫能力，終生免疫。

家長在家中照顧發燒的孩童要多喝開水及服用醫生處方之藥物，可搽熱痱水(Calamine Lotion)止痕，宜戴上棉質手套，勿讓孩童抓破水泡，結痂後才可上學，大約需停課七至十天。

衛生署中央健康教育組醫生亦提醒家長可讓十八月以上，十二歲以下的兒童接受水痘疫苗注射，現在兒童接受注射後，九成人皆可免疫。相反，孩子感染後，患處痕癢又需待水泡乾癢結痂，反之今孩童更加辛苦。即使注射後孩童仍染病，因為身體本身已有抵抗力，病情亦會較輕微。

流行性感冒

每年的一至三月和七、八月都屬於流感高峰期，主要傳染途徑是在人多擠迫的密閉環境中，經空氣或飛沫傳染，亦可透過直接觸患者的分泌物而感染。患者主要徵狀包括發燒、流鼻涕、咳嗽、喉嚨痛、肌肉疼痛、食慾不振和疲倦。

家長照顧患病的孩童要多休息，多喝開水以補充水份，亦可服用退燒藥、咳水和收鼻水藥，但切勿服食阿士匹靈以免產生「雷爾化綜合症」，影響兒童的中樞神經系統及肝臟。若果孩子持續發燒及有氣促情況，便應儘早求醫。病童亦宜留在家中休息，不應上學，以免一個噴嚏便把病毒在校園內散播。家長應保持室內空氣流通，注意個人及家居衛生，尤其接觸病者和處理他們分泌物後應立刻洗手，教導孩童打噴嚏或咳嗽時掩著口和鼻，

專題

及戴上口罩。另兒童可做適量運動，均衡飲食和充足休息，避免到人煙稠密的地方。

每年十一月至翌年一至三月是流感高峰期，幼童抵抗力低，注射流感疫苗是其中可考慮的預防方法。家長可考慮於十月、十一月帶子女注射疫苗，因為接受注射後要二星期至一個月才產生效力，若果疫苗尚未發揮效力時遇上病毒入侵便難以抵抗。家長須留意疫苗必須每年注射，並非注射一次便終身免疫，因為每年疫苗要針對不同類型病毒。

腸道傳染病

腸道傳染病亦是幼兒常見的疾病，包括諾沃克類病毒及輪狀病毒。若果成人和兒童同時感染，兒童的病徵會較明顯，可見病毒較易侵襲抵抗力弱的幼童，因此不容忽視。

腸道傳染病的傳染途徑是吃了受污染的食水和食物，尤其是海鮮及貝類海產，因此在冬季打邊爐和燒烤時要將食物徹底煮熟才可進食。接觸患者的嘔吐物或糞便、受病毒污染的物品和飛沫也會傳染疾病。

患者會有嘔吐、腹痛、腹瀉，食慾不振、疲倦和發燒等徵狀情況。病童的病情一般不會太嚴重，但發病期間，他們會因肚瀉或嘔吐而流失水分，所以要補充足夠的水分及電解質。目前並沒有疫苗可以完全消滅病毒，因此家長應培養幼童建立良好衛生習慣，進食前及如廁後要清潔雙手。患病的學童要留在家中休息，切勿回校上課，以免其他學童受感染。家長應正確處理他們的嘔

吐物，用1:49的稀釋家用漂白水清洗及消毒污染的地方。嘔吐污衣則需獨立處理，先浸在1:49稀釋漂白水內30分鐘消毒，然後才作一般的處理。

健康小貼士

所謂「健康」就是財富，我們應當實踐健康生活模式增強個人抵抗力，免受病菌侵襲。健康生活包括均衡飲食，適量運動，個人食物及環境衛生和心理健康等。

均衡飲食

我們要注意均衡飲食，依照飲食金字塔來攝取足夠的營養，避免熱量過多，增加體重。

適量運動

家長應以身作則鼓勵孩童每天作適量運動，消耗身體過多的熱量以控制體重。

個人、食物及環境衛生

注意個人清潔，教導他們避免與他人共用私人物品例如牙刷、梳和面巾等。家居環境要保持清潔，空氣流通。我們要選擇新鮮的肉類和蔬菜，一切海產必須徹底洗淨煮熟才可進食。

心理健康

我們要經常保持輕鬆愉快心境，妥善分配時間，重視與家人消閒的活動。自幼培養孩童的興趣，善用餘閒，參與有益身心的活動，遇到煩惱和困擾時應與朋友和家人傾訴、分享。

{ 資料來源：衛生署防護中心，中央健康教育組和經濟日報。 }