



各位家長：

防止流行性感冒在校園蔓延
復活節假後復課安排

1. 根據衛生署衛生防護中心公布，本港自二月中起踏入流感高峰期。現行流傳的病毒都是過去數月在全球其他地區常見的季節性流感病毒，估計今年流感的情況還會持續一段時期。而教育局經與衛生署評估形勢及考慮最新發展情況後，認為近日感染流感的形勢已趨穩定，因此本校如期於復活節假期完結後復課。
2. 學校在復活節假期間已清洗及消毒校園，學校亦會促請全校員生，注意個人及學校環境衛生。
3. 預防流感的傳播，人人有責。為保障學生健康，我們籲請各位家長除了須保持家居清潔衛生，還請各位家長與我們通力合作，提醒學生時刻保持個人及校園環境衛生。以下各項，謹請留意，並切實執行：
 - 如學生有發燒情況，則不應上學。
 - 如學生有不適或需留院觀察，家長便需立即通知學校。
 - 如學生有感冒徵狀，必須留在家中休息。待徵狀消失及退燒後，須多休息至少兩天，才可回校復課。
 - 與學校合作，將患病學生從學校接走，並即時求診。
 - 為子女提供手帕或紙巾，並提醒子女不應與他人共用毛巾或紙巾。
 - 家長每天須在子女離家上課前為他們探熱、記錄並簽署體溫記錄表，每天由貴子弟交回學校。隨函夾附體溫記錄表乙份。
4. 若有學生因病缺課，學校會盡量為該等學生提供學習支援，使他們不會因缺課影響日後學習進度。
5. 我們再次籲請各位家長通力合作，保持家居清潔衛生，時刻提醒貴子弟注意個人衛生，做好一切預防流感的措施。

陳瑞祺（喇沙）書院
施健群校長

二零零八年三月卅一日

流行性感冒的健康資訊

流行性感冒

病原體

流行性感冒(流感)是一種由病毒引致的疾病，傳染性極高。流感由不同類型的病毒引起，已知的流感有三種類型：甲型、乙型及丙型，其中以甲型較為常見。在香港最常見的是兩種甲型流感(H1N1 及 H3N2)。流感會不時變種(基因改變)而衍生新品種，導致流感廣泛傳播，因此當局須定期重新研製流感疫苗。在香港，流感肆虐而病例最多的月份是一至三月和七、八月。

病徵

流感是呼吸道的急性疾病，症狀包括發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水、咳嗽及喉嚨痛，通常病情較輕微。

傳播途徑

流感主要在人多擠迫的密閉環境中經空氣或飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

潛伏期

潛伏期短，通常約一至三日。

治理方法

大部份人都能在2至7日內自行痊癒。退燒藥及咳藥水均有助紓緩症狀。兒童忌用亞士匹靈，以免產生雷爾氏綜合徵(Reye's Syndrome)。雷爾氏綜合徵是一種罕見的併發症，影響中樞神經系統及肝臟。除非患者已出現細菌性感染併發症，否則無需服用抗生素。患者亦應注意個人衛生，防止病毒散播。

如患者抵抗力較弱或出現病情惡化的徵象，例如持續發燒或氣促，應盡早求診。抗病毒劑如特敏福能有效對付甲型流感，但必須經醫生處方才可服用。

預防方法

1. 維持良好的個人及環境衛生。
2. 保持雙手清潔，並用正確方法洗手。
3. 雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)應立即洗手。
4. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物。
5. 增強抵抗力有助預防感染流感。均衡飲食、適量運動、充足休息，避免過度緊張和避免吸煙，都是增強抵抗力的方法。
6. 在流感高峯期，最好避免前往人多擠迫、空氣流通情況欠佳的公眾地方。
7. 流感疫苗是根據世界衛生組織的建議，按照每年社會上流行的流感類型而製備的。