

流行性感冒的預防

文：教育暨青年局



1. 在流行性感冒擴散期間，教導子女盡量把窗打開，以保持空氣流通；並按校方指示，有需要時請子女在上學時帶上口罩，並讓子女明白帶口罩是一個全民的安全措施，一個為自己、朋友、學校師生、家人及社會有益的行為。

2. 家長宜對流感的傳播、症狀和預防方法有一定的認識，並教導子女培養良好個人衛生習慣的重要，鼓勵他們咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮掩口鼻、將用過的紙巾掉進廁所及沖掉、經常以肥皂和水洗手15至20秒，或以酒精為主要成分的消毒洗手液洗手。

3. 媒體的廣泛報導，可能會為學生帶來焦慮甚至恐慌，家長宜陪同子女一起收看媒體資訊，並讓他們有機會分享已知悉的現況和對事件的感受，避免同學之間的流言導致誤解。同時，不要偏離事實，切勿改編或推測發生了甚麼事或將會發生甚麼事，按子女的年齡告訴他們實況，把重點集中在鼓勵他們關心有需要的人士並向他們提供援手。家長可在事前作好準備，例如計劃和他們談甚麼，對於他們的憂慮，會如何回應等。

4. 讓子女明白在疫情發生時，任何情緒，包括悲傷、驚慌、憤怒、憂慮、沮喪和疏離等，都是正常的反應，鼓勵他們把心中的感受說出來，且要耐心聆聽，並給予適當的支持。

5. 多主動向校方或學校輔導員瞭解學校可幫助子女預防和面對流感的措施，又或在幫助學生感到安全和平復心情方面的指引，保持家校密切的聯絡，互相配合。



6. 多關心社區在醫療和輔導方面的相關資源，加強因應防疫機制。

7. 下班後盡量早點回家陪伴子女，給他們多些關注，並盡量維持原來的生活規律和習慣，如有足夠的睡眠、運動和營養；孩子在這期間可能會因擔心而較難入睡或發惡夢，故可以考慮在睡覺前以溫和的話語以及身體接觸如擁抱，增強子女的安全感。

8. 子女會非常留意家長對流感的回應，因此，建議家長要保持心情平靜，避免在子女面前表示過分擔憂和焦慮。

9. 不同年齡的兒童和青少年對流感會有不同的情緒表現方式，他們或許會在行為、食慾和睡眠等方面出現異常的情況，這些狀態可反映他們的內心感受，如擔憂、焦慮和不安。若發現這情況，可聯絡班主任或學校輔導員，幫助孩子過渡。

10. 留心子女不尋常的身體狀況，若子女出現發燒、頭痛、疲倦、咳嗽、喉嚨疼痛、流鼻涕、鼻塞或身體疼痛，須儘快安排他們就診，如有需要，應按醫生的指示向校方請假，暫時留在家中休息，減少傳播病菌的機會。

