

面對新冠疫情 該如何幫助家中小朋友 防疫

2020 年新冠疫情打亂了全球人民的生活，其中家長們最擔心的，就是家中小朋友該如何防疫。臺大醫院家庭醫學部程劭儀主任，同時也是之前臺灣大學保健中心主任，為家長們整理了五大重點，只要依照正確的防疫觀念來執行，家長們及小朋友都可以不用太過擔心。

一、符合資格者一定要去打疫苗

首先最重要的是，若是符合資格的小朋友，一定要儘快去施打疫苗，臺大醫院一直有提供符合政府規定年齡的小朋友施打疫苗，現在是處於非常時期，不只是小朋友，周遭的親友也一定要打，包含兄弟姊妹、父母親、阿公阿嬤，這樣對小朋友才安全。

二、出門在外口罩戴好戴滿

小朋友若是上安親班，因人數較多，可儘量採用線上上課方式；如果小朋友要去上學，學校採實體課程的話，這時候口罩就得戴好戴滿，提醒小朋友除了吃東西、喝水以外，口罩千萬不要拿下來。COVID-19 傳播方式是口沫傳染，傳染力很強，口罩要戴醫療用口罩，布口罩是不能抵擋病毒的傳播，雖不至於要用到 N95 等級口罩，但至少也要醫用口罩。

三、做好隨身清潔消毒觀念

勤洗手，做好個人防護也很重要。除了教導正確的洗手觀念及方式，也可幫小朋友準備乾洗手隨身攜帶使用，並提醒其保持社交距離、注意安全。

四、小朋友物品注重清潔不共用

小朋友出門或是上學時，無論是文具、水瓶、手機等等，家

長都可以幫小朋友準備自己的一套物品，避免與其他人或其他同學共用。從外面回來後衣服可換為居家服，並勤加清洗，也可以稍微噴酒精加強清潔消毒。

五、家長也要做好清潔消毒工作

家長端方面來看，從外面進到家中，外出所穿的衣服就立刻脫掉清洗，不要怕麻煩，跟小朋友接觸前也應做好清潔消毒工作，避免從社區帶回來的病毒傳到小朋友身上，這對於小朋友的防疫有很大幫助。

面對尚未結束的 COVID-19 疫情，幫小朋友準備隨身酒精、乾洗手，口罩也在身上多備幾個。如果真的不小心確診，也不用緊張，如果有發燒、咳嗽、呼吸道問題等症狀，或是家長發現小朋友體溫比較高時，當機立斷不要去學校，居家採陽之後儘速就醫。打疫苗可以防重症，只要做好自身清潔消毒，家長們可以不用太過擔心。期望在正確的觀念之下，讓身在疫情之中的小朋友們，也能健康快樂的長大。

口述/資料提供：臺大醫院家庭醫學部主任 程劭儀

採訪/撰稿：公共事務室管理師 梁世箴

NTUHF