



武陵週報

2013.05.01

發行人：林繼生 校長
編輯：高語婕

國立武陵高中 101 學年度國語文競賽各項競賽成績表

國語演說

年級	班級	姓名	名次	年級	班級	姓名	名次
一	4	王岑婕	第一名	二	3	王姝涵	第一名
一	7	黃美綸	第二名	二	19	孫韜奇	第二名
一	1	陳必澄	第三名	二	4	許雅涵	第三名
一	20	陳彥蓉	佳作	二	18	黃麗原	佳作
一	16	王子安	佳作	二	15	吳霽函	佳作
一	3	邱柏維	佳作	二	1	劉正文	佳作

閩南語演說

年級	班級	姓名	名次	年級	班級	姓名	名次
一	1	楊舒涵	第一名	二	16	李俊達	第一名
一	3	洪啟倫	第二名	二	13	楊舜羽	第二名
一	16	蕭新亭	第三名	二	20	鄭筑勻	第三名
				二	9	蕭羽嫻	第三名

客家語演說

年級	班級	姓名	名次	年級	班級	姓名	名次
一	17	楊建銘	第一名	二	19	陳 宓	第一名
一	7	宋紀青	第二名	二	10	吳思穎	第二名
一	20	池嘉祥	第三名	二	9	湯智宇	第三名

原住民語朗讀

年級	班級	姓名	名次	年級	班級	姓名	名次
一	10	鍾 婷	第一名	二	18	洪曜昇	第一名
				二	12	林承佑	第二名
				二	1	李民輝	第三名

作文

年級	班級	姓名	名次	年級	班級	姓名	名次
一	18	莊子懿	第一名	二	20	卓佳誼	第一名
一	9	蘇家禾	第二名	二	2	林岑音	第二名
一	2	蔡秉軒	第三名	二	20	駱柔延	第三名
一	2	李政萱	佳作	二	7	黃郁雯	佳作
一	5	陳湘妤	佳作	二	18	孫詩婷	佳作
一	7	葉宜臻	佳作	二	20	張育甄	佳作

預防H7N9流感

Yes 1 2 3

從中國大陸有H7N9流感病例地區返國時，若出現發燒、咳嗽等症狀，請立即戴口罩就醫，並告知醫師旅遊史。

1 要重衛生

勤洗手：
經常使用肥皂清洗雙手。
(使用乾洗手液可預防H7N9的病毒)

戴口罩：咳嗽時戴口罩，
避免傳染給別人。

生病不外出：
生病要看醫生，
並儘量在家裡休息。

掩口鼻：打噴嚏時要用
衛生紙或手帕遮住口鼻。



2 要遠離禽鳥

不要到疫情流行地區的養禽場、
農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥。
不要購買或飼養來路不明的禽鳥。

3 要吃熟食

雞、鴨、鵝肉及蛋類
要完全煮熟後才吃。



H7N9 最新疾病資訊

傳播方式：

禽流感病毒會存在於受感染禽鳥的呼吸道飛沫顆粒及排泄物中，人類主要是透過吸入及接觸禽流感病毒顆粒或受污染的物品與環境等途徑而感染。H7N9 流感病毒之傳染途徑目前仍在調查中。(2013.04.03)更新

潛伏期：

H7N9 流感之潛伏期，依現有人類病例之流行病學研究結果，推估可長達 10 日(中位數為 6 日)。(2013.04.26)更新 **NEW!**

發病症狀：

感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。(2013.04.25)更新

預防方法：

- 1.勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。口罩是居家常備保健物品，宜適量準備
- 2.保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩並就醫，儘量不上班、不上課。
- 3.避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂澈底清潔雙手。
- 4.禽肉及蛋類澈底煮熟。
- 5.料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。
- 6.不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
- 7.非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。
- 8.禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好清消工作。
- 9.一般民眾平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。
- 10.有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。

第11週

秩序比賽

第一名	320	220	120
第二名	301	201	116
第三名	305	202	101

第十週

整潔比賽

第一名	320	220	120
第二名	305	205	106
第三名	302	206	108

居家環境消毒建議

- 1.當流感大流行時，其病毒會存在於環境中，因此，清潔與消毒是有效減少感染源的方式之一，而且消毒之前必須先進行清潔，除餐具可煮沸消毒，其他處所可使用70%酒精（乙醇）或含氯消毒劑（如漂白水、漂白粉）進行消毒。詳細請參考附件。
- 2.為便於維持環境整潔，可暫時移除接待室裡所有的雜誌或玩具。另流感病毒可能於空氣不流通的室內散播，故室內應該保持空氣流通。使用冷氣空調系統的辦公大樓，應根據適當的標準加以妥善維護與防護。

消毒劑的使用（摘自2006 年WHO 感染控制指引）

配製或使用稀釋漂白水的方法：

- 使用口罩、橡膠手套和防水圍裙，最好也使用護目鏡保護眼鏡以避免被噴濺到。
- 在通風良好處配製和使用漂白水。
- 使用冷水稀釋，因為熱水會分解次氯酸鈉並降低其消毒效果。
- 一般漂白劑含有 5% 次氯酸鈉應按照以下表格稀釋。

使用漂白水注意事項

- 漂白水會腐蝕金屬及破壞油漆表面。
- 避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須以清水沖洗至少15 分鐘及看醫生。
- 不要與其他家用清潔劑一併或混和使用，以防降低消毒功能及產生化學作用。
- 當漂白水和其他酸性清潔劑（如一些潔廁劑）混合時，會產生有毒氣體，可能造成傷害或死亡。如有需要，應先使用清潔劑並用水充分清洗後，才用漂白水消毒。
- 未稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置於陰涼及兒童碰不到的地方。
- 由於次氯酸鈉會隨時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，並且不要過量儲存，以免影響殺菌功能。
- 若要使用稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，而未使用的部分在24小時之後應丟棄。
- 有機物質會降低漂白水效果，在消毒之前該先將待消物品表面的有機物清除乾淨。
- 稀釋的漂白水必須加蓋以避免陽光照射，最好存放在避光的容器並避免兒童碰觸

次氯酸鈉(sodium hypochlorite)濃度和使用：

初始溶液	大部分家用漂白水含有5%次氯酸鈉(50000 ppm有效氯)。
建議稀釋比例	若是含5%次氯酸鈉，建議以1：100 稀釋。也就是1 份漂白水加99 份的冷水作為表面消毒。 若需要不同濃度的漂白水也可依此稀釋比率調整。如含2.5%次氯酸鈉，則是2 份漂白水再加98份的冷水。
稀釋後有效氯含量	含5%次氯酸鈉的漂白水以1：100 稀釋後則是0.05%或500 ppm 有效氯。不同濃度的漂白水以同比例稀釋後則會得到不同含量的有效氯。
不同消毒方式的接觸時間 (在消毒擦拭之前應將表面的有機物清除乾淨，例如：分泌液、黏液、嘔吐物、排泄物、血液和其他體液，使漂白水可以充分作用)	擦拭消毒不具孔隙的表面建議超過10分鐘
	浸泡消毒方式建議超過30分鐘