



健康大臺中

4

104.04
<GPN>4810002219

發行人：徐永年 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎益盛數位行銷有限公司

寶貝安全 傷害大調查

孩子永遠是爸媽的寶貝，我們都希望孩子能平安健康長大。但您知道孩子最容易在哪受傷？受傷的種類嗎？

衛生局103年調查本市3,625位0~6歲幼童發現，90%是在有大人看顧的情形下受傷的，其中77%傷害是發生在家中，而「客廳」是最容易受傷的地點，「跌落」和「撞傷」則是最見的傷害。

受傷莫驚慌～簡易處理方法報你知

有傷口

脫 → 沖 → 消 → 蓋 → 送

脫去傷口外的衣物或用剪刀剪開



以乾淨冷水沖洗傷口除去灰塵



以乾淨棉棒沾消毒液後，由內向外消毒傷口



用乾淨紗布覆蓋傷口



必要時送醫處理
(救護專線119)



無傷口

休息 → 冰敷 → 觀察 → 安撫 → 送醫



三天內若活動力下降、食慾不振、昏睡、噁心及嘔吐、需送醫

必要時送醫處理
(救護專線119)

痛痛 排行榜



受傷地點

1. 家中 77.1%
(客廳41.3%、臥室21.5%、樓梯間5.5%、其他8.8%)
2. 家門口 11.4%
3. 街巷路上 10.2%

傷害種類

1. 跌落 41.8%
2. 撞傷 39.9%
3. 燙傷 3.4%
4. 夾傷 3.4%
5. 墜落 3.3%

快檢查～ 預防寶貝受傷6要點

1. 避免使用桌巾
如有使用請固定妥當
2. 桌角等家具銳利邊緣
加裝防護套
3. 窗臺前勿放置家具
4. 地毯或腳踏墊
加裝止滑墊
5. 電線、延長線
應固定於牆面
6. 窗戶及陽台加裝
鋁窗固定器或隱形鐵窗

更多居家安全檢查項目請上國民健康署網站
(<http://www.hpa.gov.tw>)搜尋「幼童居家安全」

寶貝安全行



兒童行車安全不可不知！

當車輛以時速40公里前進時，體重10公斤的孩童，若沒有乘坐安全座椅，一旦發生正面撞擊，將產生300公斤往前衝的力量！即使再強壯的手臂也無法抱住，孩童很可能被拋出車外…

意外無法預測，但遺憾可以預防

正確使用汽車安全座椅，可以減少71%兒童車禍死亡率。因此，爲了您的寶貝安全，請務必：

1. 從出生起至12歲，孩童乘坐車輛時，都應使用汽車安全座椅。
2. 選擇符合幼兒年齡、體重和身高的安全座椅，安裝於汽車後座且無安全氣囊位置。
3. 在幼兒2歲前，安全座椅都應面向車後安裝，以保護幼兒脆弱的頸部。

安全座椅4階段 您選「對」了嗎？

建議您，從小寶貝出生起，就應使用汽車安全座椅，讓寶貝從小養成乘坐的好習慣！



忘了準備？政府免費借~

新生兒出院時，家長喜悅開車呵護小寶貝回家，但大包小包就是忘了準備汽車安全座椅，因此，衛生局與企業合作，在下列15家醫療院所，提供出院新生兒家屬，抵押證件(或押金)後免費借用，和您一起守護寶貝安全。

提供借用服務之醫療院所名單

地區	醫療院所	諮詢電話	詢問窗口	地區	醫療院所	諮詢電話	詢問窗口
1 西區	臺中醫院	2229-4411 分機 2121	黃小姐	8 潭子	慈濟醫院	3606-0666 分機 4153	社會服務室
2 南區	中山附醫	2473-9595 分機 20953	嬰兒室	9 大甲	光田醫院	2688-5599 分機 5500	產後病房
3 北區	中國附醫	2205-2121 分機 3116	服務台	10 大甲	李綜合醫院	2686-2288 分機 3155	服務台
4 西屯	臺中榮總	2359-2525 分機 2975	第二醫療大樓 服務台	11 清水	清水王婦產科	2622-5909	嬰兒室
5 南屯	林新醫院	2258-6688 分機 1814、1817	社工室	12 沙鹿	光田醫院	2662-5111 分機 2227	嬰兒室
6 豐原	豐原醫院	2527-1180 分機 1106	服務台	13 梧棲	童綜合醫院	2658-1919 分機 4847	社工室陳小姐
7 東勢	東勢農民醫院	2577-1919 分機 671	人事室	14 太平	惠欣婦產科	2273-7419 分機 101	門診櫃檯
				15 太平	佑姓婦產科	2270-6768	嬰兒室

- * 以上安全座椅皆爲明門公司免費捐贈各醫療院所之「JOIE嬰兒、幼童汽車安全座椅」
- * 詳細借用資訊以各院所訂定之借用辦法爲準。
- * 除東勢農民醫院及林新醫院外，其餘各院所皆僅限借用該院之出院新生兒家屬借用。



寶貝亮眼睛



走出框框 視界更大

父母期待孩子不要輸在起跑點上，從小讓寶貝學習各種高度用眼的才藝（如：電腦課），因而太早被鏡框框住了！眼睛是孩子探索世界的主要工具，視力不良除了造成生活不便，學習能力也會變差，愈早產生近視將來變成高度近視的機會高，易引起眼疾併發症侵襲，因此呵護寶貝的靈魂之窗，是重要的任務。

3C產品與3D視力的戰爭

科技日新月異以至3C產品相當普遍，但3C產品隱藏具危害眼睛的藍光，寶寶過早接觸此類物品，易傷害眼睛喔！（不要以為藍光是藍色的光喔，藍光是指波長為400-500奈米的高能量可見光。

護眼行動六招式

根據國外的眼科研究，近視形成的原因除了基因遺傳外，近距離的學習及生活環境亦是主要的因素。提供六招護眼行動，讓我們一起亮眼睛～Let's Go

第1招：眼睛休息不要忘記

- 每天和假日都要有戶外活動時間。
- 看電視要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。
- 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。
- 早睡早起，充分休息。

第2招：均衡飲食要做到

- 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。
- 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。



第3招：閱讀習慣要養成

- 每閱讀30-40分鐘應休息10分鐘。
- 看書或執筆寫字，保持35-40公分的距離。
- 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。



第4招：讀書環境要注意

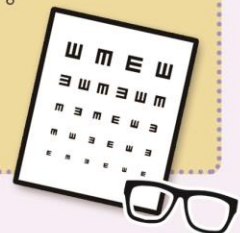
- 光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。
- 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

第5招：執筆、坐姿要正確

- 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反之。
- 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
- 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。

第6招：定期檢查要知道

- 每年固定一至二次視力檢查。
- 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，至合格眼科醫師接受複檢。
- 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。



認識腸病毒

腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀。常引起手足口病及疱疹性咽峽炎，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等。

新手爸媽注意重症前兆病徵

親愛的爹地、媽咪：

腸病毒疫情每年約自3月下旬開始上升，於5月底至6月中達到高峰，以5歲以下幼童為腸病毒重症高危險群，若寶貝感染腸病毒後，如出現下表任一重症前兆病徵，請盡速轉送醫院治療！

出現腸病毒重症前兆病徵，立即送大醫院就醫

多數人感染後無症狀或症狀輕微，常見症狀有手足口症、常見症狀有手足口症、疱疹性咽峽炎等，約7-10天即能痊癒，若出現以下症狀，請盡速轉送大醫院治療



希望城市·溫馨行動-衛生局關懷服務

為便捷市民死亡證明書之申請，本轄衛生所醫師不分平、假日到宅提供行政相驗服務（病死或自然死亡），一案收費1,000元，經列案之低收入戶則完全免收任何費用，103年全市衛生所醫師行政相驗總案件數共有4,376件。

當民衆失去至親時，不僅內心煎熬，還須面對繁瑣而陌生的「身後事」申辦流程，而不知所措。本局今年彙整身故之後須辦理的行政程序（包含除戶登記、保險給付、社會救助、財產繼承與轉移等申辦服務應繳付之證件、承辦服務機關等資訊），印製「善終服務關懷包」，透過衛生所醫師前往行政相驗時一併交付家屬，提醒就表列事項依個人需求辦理，傳達市長及市府團隊的溫馨關懷，使家屬能獲得心靈上的支持及撫慰。



腸病毒傳染途徑

- ☆ 經由糞口傳染
- ☆ 接觸病人的口鼻分泌物、飛沫、及皮膚上潰瘍的水泡等途徑傳染
- ☆ 發病後一週內傳染力最強

預防腸病毒五招式



健康新時事 慎終追遠話清明，選購潤餅趁新鮮

不肖業者為增加潤餅皮口感，將「吊白塊」摻入，不慎食用可能會導致頭痛、眩暈、腸胃不適、噁心嘔吐等症狀。衛生局提醒消費者，慎選商譽良好、完整包裝之產品，勿選購顏色太白或不易破裂的潤餅產品，也要注意販售環境的衛生，趁新鮮儘快食用完畢。