2023-2024 年度 "推廣慢性病防控及健康促進資訊"電子通告

各位家長:

為更好地推廣慢性病防控及健康促進的工作,衛生局不定期製作 有關健康生活的<mark>圖文包(見附件)</mark>,向學生及家長傳達健康生活的訊 息。

此致

貴家長

聖德蘭學校校園健康組 2024年5月6日

抗癌逆戰 Fight against cancer 2024

網上有獎問答遊戲



遊戲分四季度進行:

- (春季限定) 2月1日-3月10日
- (夏季限定) 5月1日-5月31日
- (秋季限定) 8月1日-8月31日
- (冬季限定) 11月1日-11月30日



只要完成線上報名及答對 5 題防癌問題,便有機會獲得電子紅包獎品:

- 首次參加者,每季500份,共2,000份,每人\$5澳門元電子紅包;
- ▲ 每季抽獎400份,共1600份,每人\$20澳門元電子紅包;
- 🤷 年度終極抽獎共200份,每人\$50澳門元電子紅包。



我患上了哮喘嗎?





出現以下症狀可能患上哮喘,應找醫生跟進:

- 持續或反覆咳嗽(尤其在晚上、換季時、 感冒時或運動後)
- 胸口壓迫感
- 氣喘、呼吸困難、喘鳴(呼吸時發出 "牽牽"聲)



你清楚哮喘藥物用法嗎?



緩解藥物

一般只含有"支氣管 擴張劑"·只能緊急 時緩解症狀(治標)· 無法改善氣道炎症 (治本)。

控制藥物

含有糖皮質激素・按醫 囑常規使用才能阻止哮 喘發作(治本)。



吸入式藥物 正確使用方法短片









麻疹傳染性極強

1970年或之後出生未曾患過麻疹 且未曾接種疫苗者應儘快接種

近期全球各地麻疹個案上升,澳門輸入風險持續增加。

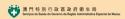
認識麻疹

- 可透過空氣、飛沫或直接接觸患者的鼻咽分 泌物而傳播;
- 接觸後通常7至18天發病,但可長達21天;
- 出疹前後4天具傳染性;
- 初期會出現發熱、咳嗽、流鼻涕、眼紅或口 腔內出現小白斑;
- 發熱後第3天出現從面部擴散到全身的紅色 斑丘疹;
- 大部分為輕症,但兒童感染可出現中耳炎、腦 炎、肺炎等併發症,甚至死亡。

接種疫苗 是預防麻疹的最有效方法

掃描QR code查看更多疫苗資訊 或瀏覽www.ssm.gov.mo/vaccine





製圖日期:2024.3.28

O sarampo é altamente contagioso

Os indivíduos nascidos em ou depois de 1970, que não tenham contraído sarampo, e que ainda não tenham sido vacinados, devem ser administrados a vacina, o mais rápido possível

Face ao recente aumento de casos de sarampo em diversas regiões do mundo, o risco de importação de sarampo em Macau continua a aumentar.

Vamos conhecer mais sobre o Sarampo:

- Pode ser transmitido pelo ar, gotículas ou contacto directo com secreções nasais de pacientes;

 Em geral, o período de incubação é de sete (7) a dezoito (18) dias, podendo em alguns casos atingir os vinte e um (21) dias;

 O período de transmissão varia entre quatro (4) dias, antes e depois do aparecimento de erupções cutâneas:
- cutâneas;
- cutâneas;

 Os primeiros sintomas são febre, tosse, corrimento nasal, olhos vermelhos ou pequenas manchas brancas na mucosa oral.

 No terceiro dia após a febre, aparece o exantema maculopapular que se espalhou do rosto para todo o corpo.

 A maioria dos casos são ligeiros, mas a infecção em crianças pode causar complicações como otite
- crianças pode causar complicações como média, encefalite, pneumonia e até a morte.







A vacinação é a forma mais eficaz de prevenir o sarampo

Fazer o scan do código QR para acesso a mais informações sobre vacinas ou navegar a página www.ssm.gov.mo/vaccine





Data de elaboração: 2024.03.28

麻疹傳染性極強

1970年或之後出生未曾患過麻疹 且未曾接種疫苗者應儘快接種

接種建議

對象



在滿1歲後接種2劑含麻疹疫苗, 常規建議於12及18月齡各接種1 18歲以下人士 劑MMR疫苗。



若未曾患過麻疹且未曾在滿1歲後 1970年或之後接種含麻疹疫苗,應補種1劑



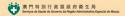
若未曾患過麻疹且未曾在滿1歲 後接種含麻疹疫苗,應補種2 劑MMR疫苗。

1970年前出生的人士·絕大部份已感染或接觸過麻疹病毒並已有自然免疫力,無需補種麻疹疫苗。

如需接種,請向所屬衛生中心或衛生站查詢。

掃描QR code查看更多疫苗資訊 或瀏覽www.ssm.gov.mo/vaccine





製圖日期:2024.3.28

O sarampo é altamente contagioso

Os indivíduos nascidos em ou depois de 1970, que não tenham contraído sarampo, e que ainda não tenham sido vacinados, devem ser administrados a vacina, o mais rápido possível

Recomendações de vacinação



Devem ser administrados com pelo menos, duas doses de vacina contra o sarampo, depois de completarem 1 ano de idade. Recomenda-se a administração de uma dose de vacina MMR aos 12.º e 18.º meses de idade respectivamente;



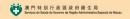
Os indivíduos com idade (igual ou superior a 18 anos nascidos em ou depois de 1970



Se não tenham contraído sarampo e não tenham sido vacinados contra o sarampo, depois de completarem 1 ano de idade, devem ser administradas duas doses da vacina MMR.

Fazer o scan do código QR para acesso a mais informações sobre vacinas ou navegar a página www.ssm.gov.mo/vaccine





Data de elaboração: 2024.03.28

麻疹傳染性極強

1970年或之後出生未曾患過麻疹 且未曾接種疫苗者應儘快接種

預防方法

確保已按澳門防疫接種計劃在滿1歲後 已接種麻疹疫苗;





未有麻疹免疫力的孕婦、兒童應避免外 遊或到旅客聚集的地方;

注意呼吸道禮儀,未洗手前勿觸摸眼、 鼻、口;



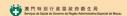


出現高熱、全身皮疹及眼紅等疑似症狀, 🤝 應戴上口罩並及時就醫。



掃描QR code查看更多疫苗資訊 或瀏覽www.ssm.gov.mo/vaccine





製圖日期: 2024.3.28

O sarampo é altamente contagioso

Os indivíduos nascidos em ou depois de 1970, que não tenham contraído sarampo, e que ainda não tenham sido vacinados, devem ser administrados a vacina, o mais rápido possível

Métodos de prevenção

Garantir que foram vacinados contra o sarampo depois de completarem 1 ano de idade, de acordo com o Programa de Vacinação de Macau;





Grávidas e crianças sem imunidade contra o sarampo devem evitar viajar ou deslocar-se a locais onde haja um grande aglomerado de turistas;

Dar atenção à cortesia do tracto respiratório, não toque nos olhos, nariz e boca antes de lavar as mãos;





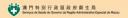
As pessoas imuno-comprometidas devem evitar deslocar-se aos locais lotados ou instituições de saúde;

Caso apareçam sintomas suspeitos, nomeadamente, febre 🦳 alta, erupção cutânea e olhos vermelhos, devem usar máscara e recorrer à consulta médica.



Fazer o scan do código QR para acesso a mais informações sobre vacinas ou navegar a página www.ssm.gov.mo/vaccine





Data de elaboração: 2024.03.28