

109 學年度全國離島及偏遠地區國小學童防疫測試競賽
第一期評量試卷

學校：_____國小 班級：四 / 五年____班 姓名：_____

01、() 請問下列誰的行為無法有效預防愛滋病？

- (1) 小花：懷孕時進行愛滋篩檢。
- (2) 大花：性行為時全程正確使用保險套。
- (3) 小明：喝乾淨的水、營養均衡。
- (4) 大明：不與其他人共用針頭。

02、() 請問下列對嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)的預防說明，何者最不合適？

- (1) 減少非緊急醫療需求前往醫院與探病。
- (2) 避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，並維持社交距離-在室外 1 公尺、在室內 1.5 公尺。
- (3) 多穿衣服、做好保暖工作。
- (4) 戴口罩、勤洗手。

03、() 我們一般將食物分為六大類，請問沒有下列哪一類？

- (1) 豆魚蛋肉類。
- (2) 蔬菜類。
- (3) 全穀雜糧類。
- (4) 纖維類。

04、() 愛滋病是由愛滋病毒所引起，愛滋病毒會破壞人體原本的系統，使病患的身體抵抗力降低，當系統遭到破壞後，原本不會造成生病的病菌，變得有機會感染人類，嚴重時會導致病患死亡。請問文中提到的系統是指什麼呢？

- (1) 皮膚系統。
- (2) 消化系統。
- (3) 免疫系統。
- (4) 呼吸系統。

- 05、() 下列哪一項是預防流感流行的好方法？
- (1) 早晚各洗手一次。
 - (2) 去藥局買感冒藥，一個月吃三次。
 - (3) 出現流感症狀照常上課，傳染給別人達到全體免疫效果。
 - (4) 打流感疫苗、勤洗手、有症狀戴口罩，感染流感在家休息。
- 06、() 約翰喜歡喝飲料，每天至少喝三杯全糖飲料，下列對他的建議何者不適合？
- (1) 糖類攝取過多，會有得到代謝症候群的風險。
 - (2) 吃過多的糖類，容易引起肥胖。
 - (3) 年輕人一天喝三杯全糖飲料沒問題。
 - (4) 糖類攝取過多，雖然熱量足夠，但會造成營養不均衡。
- 07、() 請問勤洗手、維持社交距離（室外 1 公尺，室內 1.5 公尺）、戴口罩可以減少感染下列何種傳染病？
- (1) 嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)。
 - (2) 愛滋病。
 - (3) 登革熱。
 - (4) 霍亂。
- 08、() 如果有同學是愛滋病患者，下列說法何者不正確？
- (1) 即便坐在感染者的身旁，不論是在校內、公車上或其他公共場所都不會傳染。
 - (2) 共用馬桶或衛浴設備不會傳染。
 - (3) 共用課桌椅、運動器材或遊戲區玩具不會傳染。
 - (4) 因為會透過飛沫傳染，同學不要靠他太近。
- 09、() 有關口罩的說明，下列何者最不適當？
- (1) 棉布印花口罩，僅能過濾較大顆粒，可作為保暖使用，清洗後可重複使用。
 - (2) 醫用口罩如果破損時，可以用針線縫合後再重複使用。
 - (3) N95 口罩可以阻擋 95% 以上的次微米顆粒。
 - (4) 活性炭口罩，不具有殺菌功能，適合騎機車、噴漆作業使用。

- 10、() 請問國民健康署的「我的餐盤」口訣，下列何者不正確？
- (1) 每天早晚一杯奶。
 - (2) 每餐水果腳掌大。
 - (3) 飯和蔬菜一樣多。
 - (4) 菜比水果多一點。
- 11、() 下列何者是愛滋病的傳染途徑？
- (1) 蚊蟲叮咬傳染。
 - (2) 飲用不衛生的水而傳染。
 - (3) 吃到生的、未煮熟的淡水魚傳染。
 - (4) 性行為傳染。
- 12、() 請問下列何者鈣質含量最高？
- (1) 牛乳。
 - (2) 豆漿。
 - (3) 黑豆漿。
 - (4) 調味乳。
- 13、() 有關愛滋病毒感染後潛伏期的說法，下列何者正確？
- (1) 感染後約 2-6 星期會出現感冒樣的原發性感染症狀。
 - (2) 感染後 72 小時，最長不會超過 1 週。
 - (3) 不會有潛伏期，感染後會立即發病。
 - (4) 因為不會發病，所以沒有潛伏期。
- 14、() 請問下列何者不是公費流感疫苗接種的主要施打對象？
- (1) 醫事及衛生防疫人員。
 - (2) 65 歲以上長者。
 - (3) 滿 6 個月以上至國小入學前幼兒。
 - (4) 40 歲的健康成人。
- 15、() 請問從事農耕、漁業、建築的工作，屬於哪一類活動量？
- (1) 重度工作。
 - (2) 中度工作。

- (3) 輕度工作。
- (4) 輕中度工作。

16、() 請問對於嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)的秋冬防疫專案-社區防疫中，出入哪幾類場所應配戴口罩？

- (1) 出入八大類場所，如醫療照護、公共運輸、生活消費、教育學習、觀展參賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公機關(構)等。
- (2) 出入六大類場所，如醫療照護、公共運輸、生活消費、教育學習、觀展參賽、休閒娛樂等。
- (3) 出入四大類場所，如醫療照護、公共運輸、生活消費、教育學習等。
- (4) 沒有規定。

17、() 阿文是一位愛滋病毒感染者，請問下列何者是他可能感染的原因？

- (1) 阿文因為時常出入空氣不流通的密閉場所而感染。
- (2) 阿文搭乘捷運時觸摸把手感染。
- (3) 阿文擁有許多性伴侶，且共用針頭。
- (4) 阿文在郊外時都未塗抹防曬乳，因此被太陽光曬到感染愛滋病。

18、() 最近你學到了均衡飲食的知識，請問下列何者最不符合均衡飲食的敘述呢？

- (1) 除了吃白米飯，還要補充其他全穀類食物，例如地瓜、糙米，這樣才是聰明吃。
- (2) 均衡攝取六大類食物及適度運動。
- (3) 飲食中的蔬菜類，可以透過喝蔬果汁攝取，不需要再吃蔬菜。
- (4) 蔬菜類含有膳食纖維，可以維持腸道健康，幫助排便。

19、() 萬一出現發燒、乾咳、倦怠、呼吸急促、肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉、嗅覺或味覺喪失等症狀，有可能感染什麼疾病？

- (1) 嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)。
- (2) 肥胖。
- (3) 頭蝨。
- (4) 登革熱。

- 20、() 缺碘會使孩童與青少年有智能低下、體型矮小等問題，請問一般人在生活中如何經濟實惠且安全的吃到碘？
- (1) 去藥局買優碘喝。
 - (2) 因為碘不容易得到，可上山採含有碘的藥草。
 - (3) 選用有標示碘鹽、含碘鹽或是加碘鹽的產品。
 - (4) 每週吃三次碘劑。
- 21、() 在流感流行季節，如果到醫院、診所等醫療院所，需要？
- (1) 吃甜點，增加抵抗力。
 - (2) 配戴口罩、勤洗手。
 - (3) 攜帶自製布口罩。
 - (4) 用清水洗手即可，不需使用肥皂或洗手乳。
- 22、() 小華感染到流感，如果她要外出，身為朋友的你，要請她配戴何者？
- (1) 防疫手鍊。
 - (2) 圍巾。
 - (3) 防毒面具。
 - (4) 口罩。
- 23、() 請問感染嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)至發病的潛伏期為多久？
- (1) 沒有潛伏期，一旦感染立刻併發重症。
 - (2) 潛伏期為 1 至 3 小時（多數為 5 至 7 小時）。
 - (3) 潛伏期為 90 至 120 天（多數為 110 至 115 天），因此治療病程很長。
 - (4) 潛伏期為 1 至 14 天（多數為 5 至 6 天）。
- 24、() 最近你學到了均衡飲食的知識，請問下列何者最不符合均衡飲食的敘述呢？
- (1) 除了吃白米飯，還要補充其他全穀類食物，例如地瓜、糙米，這樣才是聰明吃。
 - (2) 均衡攝取六大類食物及適度運動。
 - (3) 飲食中的蔬菜類，可以透過喝蔬果汁攝取，不需要再吃蔬菜。
 - (4) 蔬菜類含有膳食纖維，可以維持腸道健康，幫助排便。

- 25、() 請問嚴重特殊傳染性肺炎(COVID 19) 及流感併發重症的共同預防方法，下列何者最正確？
- (1) 勤洗手、配戴口罩。
 - (2) 吃健康產品。
 - (3) 避免被蚊蟲叮咬。
 - (4) 配戴手套及圍巾。
- 26、() 請問每日飲食中，在製備食物與飲料時額外加的添加糖(包括黑糖、蔗糖、砂糖等等)的攝取量，不宜超過總熱量的多少？
- (1) 25%。
 - (2) 15%。
 - (3) 10%。
 - (4) 20%。
- 27、() 不安全性行為、共用針頭、牙刷、刮鬍刀等，容易感染下列哪種病？
- (1) 流感。
 - (2) 鼠疫。
 - (3) 結核病。
 - (4) 愛滋病(AIDS)。
- 28、() 水果含豐富的維生素礦物質，我們在挑選上要盡量選擇台灣在地的當季水果，請問下列何者不是秋冬季的盛產水果？
- (1) 柳橙。
 - (2) 葡萄。
 - (3) 文旦。
 - (4) 芒果。
- 29、() 請問下列何者是流感重症的危險徵兆，出現時必須盡速轉診至大醫院，掌握治療契機？
- (1) 腳痛。
 - (2) 發高燒 72 小時。
 - (3) 胃痛。
 - (4) 噁心。

- 30、() 下列有關六大類食物分類，何者有誤？
- (1) 地瓜屬於蔬菜類。
 - (2) 堅果種子屬於油脂類。
 - (3) 山藥屬於全穀雜糧類。
 - (4) 豆腐屬於豆魚肉蛋類。
- 31、() 請問豆魚蛋肉類 1 份的敘述，下列何者不正確？
- (1) 嫩豆腐半盒(140 公克)。
 - (2) 去皮雞胸肉(30 公克)。
 - (3) 毛豆(50 公克)。
 - (4) 香蕉(大)半根 170 公克。
- 32、() 感染愛滋病的媽媽應該要如何做，以避免把病毒傳給孩子？
- (1) 把母乳擠出來餵小孩。
 - (2) 親自哺餵母乳。
 - (3) 採取 2/3 哺餵母乳，1/3 使用牛乳。
 - (4) 不要自己哺餵母乳。
- 33、() 請問流感與一般感冒有什麼不一樣，下列敘述何者最正確？
- (1) 流感的症狀較一般感冒來得嚴重，容易出現明顯的全身無力、頭痛、發燒，通常症狀發作較突然。
 - (2) 流感可以吃藥局販賣的綜合維他命來醫治，不需要看醫生。
 - (3) 一般感冒可以打疫苗來預防。
 - (4) 感冒痊癒的時間通常比流感長。
- 34、() 小花很注意自己的體重，請問下列何者不會造成她肥胖？
- (1) 睡前吃炸雞，吃完立即睡覺。
 - (2) 每天喝含糖飲料，很少喝水。
 - (3) 餐餐狼吞虎嚥，三餐間吃零食。
 - (4) 飲食均衡，規律運動。
- 35、() 請問下列哪一項不是流感的症狀？
- (1) 發燒、肌肉痛。
 - (2) 流鼻涕、咳嗽。

- (3) 喉嚨痛、頭痛。
 - (4) 眼睛腫大，脖子變粗。
- 36、() 瑪莉成為愛滋病毒感染者後，下列何者是她要避免的？
- (1) 盡量不要和別人一起吃飯。
 - (2) 避免和別人一起運動。
 - (3) 禁止旅遊。
 - (4) 與別人有不安全性行為。
- 37、() 請問下列哪一種疾病，目前有疫苗可以施打？
- (1) 15 合一腸道炎。
 - (2) 頭蝨。
 - (3) 登革熱。
 - (4) 流感。
- 38、() 安全的性行為可以預防下列何種疾病？
- (1) 愛滋病。
 - (2) 流感。
 - (3) 鼠疫。
 - (4) 頭蝨。
- 39、() 最近你學習到流感的知識，請問下列敘述何者最正確？
- (1) 生病時為了全勤獎，依然要好學不倦地去上學。
 - (2) 接種流感疫苗。
 - (3) 等明年一月再接種一劑流感疫苗，可預防明年年底的流感。
 - (4) 自行種植薄荷葉泡熱茶後即可治療。
- 40、() 請問如何判定有沒有發燒？
- (1) 體溫超過 37°C 以上即為發燒，使用手摸量測即可。
 - (2) 體溫超過 38°C 以上即為發燒，使用手摸量測即可。
 - (3) 體溫超過 37°C 以上即為發燒，用手摸額頭量測即可。
 - (4) 體溫超過 38°C 以上即為發燒，量測耳溫、口溫或肛溫。