雅加達臺灣學校簡訊
……你我之間的橋樑
〈 重要記事 〉 www.jtsid.org
10354期 2019年12月13日出版

1. 本學年度G6、G9週六國考預備課程於12月14日停課乙次、但是21日和28日照常上課。
Kelas persiapan Ujian Nasional hari Sabtu untuk G6 dan G9 di tanggal 14 Desember diliburkan satu hari. Tanggal 21 dan 28 Desember 2019 tetap masuk seperti biasa.

2. 本週六(12/14)補課期間的小學課後才藝班(籃球及羽毛球)，因外聘教練有事無法前來，故暫停一次。本學期最後一次上課也順延至1/6，造成家長的不便，敬請見諒。
Hari Sabtu, 14 Desember 2019 penggantian jadwal hari Senin untuk bagian ekskul SD ditiadakan (ekskul basket & ekskul bulu tangkis), disebabkan pelatih berhalangan hadir. Kegiatan pembelajaran terakhir pada semester ini akan ditunda sampai 6 Januari 2020. Mohon maaf atas ketidaknyamanan yang ditimbulkan.

3. 由於12月15日(星期日)將進行地磚防滑貼布工程，廠商要求當天學校清空，因此請非相關工程之人員於當天不要來本校活動。謝謝大家的配合。
Dikarenakan 15 Desember (Minggu) akan dilaksanakan proyek anti-slip keramik lantai, pihak distributor meminta sekolah dikosongkan pada hari tersebut, maka diharapkan bagi yang tidak bersangkutan dengan proyek agar tidak datang ke sekolah. Terima kasih atas kerjasamanya.

4. 108學年度G12第3次模擬考於12月19日、20日舉行，請同學加強準備。
Uji coba ujian ketiga G12 pada tahun akademik 108 akan diadakan pada tanggal 12/19 dan 12/20. dimohon agar siswa mempersiapkannya.

5. 聖誕節慶祝活動於12月20日在本校3樓活動中心舉行(係宗教課時間)。
Kegiatan perayaan hari Natal untuk siswa Kristen, akan dilaksanakan pada 20 Desember 2019 di Auditorium lantai 3 (pada jam pelajaran agama masing-masing).

6. 108-1學期的G4、G5、G8週六自然與數學輔導課已經完成，下學期將於2020年02月15日開始上課。

Bimbel Matematika dan IPA (hari Sabtu) untuk kelas 4, 5, dan 8 di semester 108-1 sudah selesai, dan akan dimulai kembali pada semester depan tanggal 15 Februari 2020.

7. G1新生入學鑑定錄取名單已公告於本校首頁，敬請逕行上網參閱。

Pengumuman nama yang berhasil dalam test masuk siswa kelas 1 telah diumumkan di web sekolah, silahkan untuk melihatnya dihalaman muka web sekolah.

8. 本校學生直升109學年度G1、G7、G10錄取名單已公告於學校網頁，請錄取學生按錄取公告說明辦理報到事宜，若逾期未完成報到者取消錄取資格，將依序通知備取者遞補。

Penerimaan siswa sekolah JTS Kelas 1,7 dan 10 tahun ajaran 2020/2021 sudah diumumkan daftar namanya di website sekolah, dimohon siswa yang sudah diterima, dapat menyelesaikan proses pendaftarannya sesuai dengan yang tertera di pengumuman, yang terlambat menyerahkan data-data dan bukti pembayaran, maka akan dianggap mengundurkan diri dan tempat akan diberikan kepada waiting list berikutnya.

9. 根據新聞報導，目前在德波克地區(Depok)已出現A型肝炎病毒流行的現象，請居住在雅加達靠近該地區的居民多多留意！

Berdasarkan berita saat ini di daerah Depok sedang terjadi Kejadian Luar Biasa Hepatitis A. Bagi penduduk Jakarta yang wilayahnya berada dekat dengan Depok perlu mewaspadai juga.

預防A型肝炎　看過來！

附件是預防A型肝炎的注意事項

PENCEGAHAN HEPATITIS A

Lampiran : Hal yang harus diperhatikan untuk pencegahan hepatitis A

MENGENAL HEPATITIS A

Saat ini di daerah Depok sedang terjadi Kejadian Luar Biasa Hepatitis A. Jakarta yang wilayah nya berada dekat dengan Depok perlu mewaspadai nya juga.

HEPATITIS A adalah penyakit akut yang menyerang organ hati yang di sebabkan oleh virus hepatitis tipe A yang di sebarkan dari tinja penderita yang biasanya menyebar melalui makanan dan minuman.

GEJALA : Beberapa kasus hanya menampakan sedikit gejala atau tanpa ada gejala. Gejala awalnya dapat tersaru dengan influenza,dengan *masa inkubasi 2-6 minggu*. Tanda dan Gejala hepatitis A yaitu *: Kelelahan,demam,mual dan muntah,kehilangan nafsu makan,Menguningnya kulit dan bagian putih mata,Urine berwarna gelap seperti teh,Mencret*.

PENYEBAB : Biasanya penyakit ini *disebarkan melalui makanan dan minuman* yang terkontaminasi oleh kotoran penderita hepatitis A. Kerang yang tidak dimasak dengan matang biasanya menjadi sumber infeksi penyakit ini. *Diagnosa* membutuhkan tes darah/pemeriksaan laboratorium,karena gejalanya sering kali sama dengan penyakit lain.

PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN : *Vaksin hepatitis A* efektif untuk pencegahan.Usaha pencegahan lainnya adalah ***mencuci tangan*** dengan benar menggunakan sabun sebelum dan sesudah melakukan aktifitas.***Memasak makanan dan air minum*** dengan matang,***sanitasi*** ruangan yang baik. Pengobatan untuk penyakit ini biasanya tidak ada perawatan khusus yang perlu dilakukan adalah istirahat dan makan makanan yang bergizi. Pengobatan di perlukan untuk mengatasi gejala dari penyakit seperti mual atau mencret sesuai kebutuhan.Tidak ada pengobatan yang spesifik untuk hepatitis A,sebab infeksinya sendiri biasanya akan sembuh dalam 1-2 bulan

.

什麼是 A 型肝炎？

A型肝炎是病毒性肝炎的一種。其中A型肝炎是經由口腔傳染，所謂「病從口入」正是A型肝炎的最佳寫照。急性A型肝炎病患的糞便含有大量A型病毒，被糞便污染的水源、食物就可能感染給沒有抵抗力的人。在臨床上，很難從症狀上斷定病人所罹患的肝炎是A型肝炎。因為各種肝炎的症狀都很像，必須靠抽血檢查A型肝炎抗體，才知道所感染的肝炎是 A 型肝炎。

A 型肝炎的傳染方式及症狀?

病毒經口腔進入人體後，會先潛伏約2-6 個星期，然後再使患者有發燒、出汗、畏寒、肌肉酸痛、食慾不振、噁心、甚至嘔吐的現象。在這種 類似感冒的症狀持續幾天後，病人開始有茶色尿或併有眼白變黃（即黃膽）的徵兆。因肝細胞受損而釋放的肝臟酵素通常在黃膽出現之前五至十天就逐漸爬昇，大多數受感染的病人並無黃膽發生，而只有些微症狀和血清肝臟酵素的昇高，代表著肝臟發炎的程度可能較為緩和。

A型肝炎如何預防？

由於A型肝炎的主要傳染途徑是經由口腔傳染，所以預防A型肝炎傳染的最佳方式就是注重飲食及飲水的衛生，絕不生食。不管東西再怎麼好吃，只要是生的，絕不入口。如果知道某個地方正在流行A型肝炎，最聰明的辦法是不去那個地方，免得「自投羅網」。

在個人衛生方面應注意：

預備食物前及進食前應該洗手

如廁後要沖廁及用肥皂洗手

在飲食衛生方面應注意：

飲水要先煮沸方可飲用

所有食物都應清洗乾淨並徹底煮熟，特別是貝殼類海產如非即時烹調或進食，應將食物蓋好或放進冰櫃

若是不得不前往 A 型肝炎的疫區，而且自己沒有保護性 IgG anti-HAV 抗體， 最好接受 A 型肝炎疫苗注射。現在的A 型肝炎疫苗效果很好，也相當安全。

如果感染了A型肝炎該如何呢？

應立即求醫

如需服用任何藥物，應先請教醫生

絕對遵守個人衛生，以免傳染他人

以上資訊來源：臺大醫院肝炎研究中心

https://www.ntuh.gov.tw/hrc/hepatitis/default.aspx

認識疾病
肝炎篇2

什麼是A型肝炎

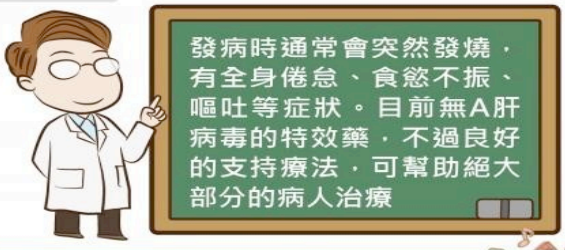
havemary.com
圖文創作：健談

四季皆可能發生，死亡率僅千分之一，通常是猛爆型肝炎致死，好發於老年人

症狀會隨著年齡增加而加重，兒童感染大多無症狀，康復後不會復發或留後遺症

健談 havemary.com

傳染方式為接觸患者排泄物，或吃入被感染的食物，潛伏期15~50天



支持療法，是指透過養分、水分的補充以及症狀治療，讓病人有體力自行消滅體內病毒

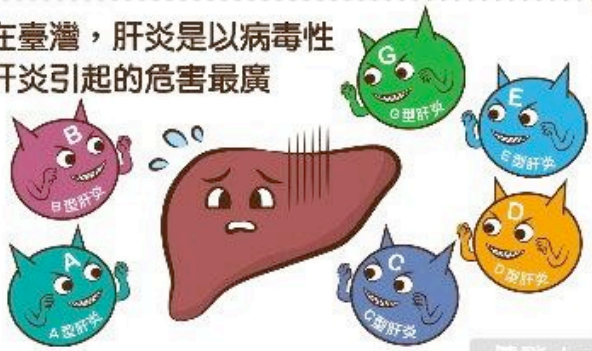
更多資訊請上 健談 havemary.com

全民愛健康
肝炎篇12

肝炎的類型與症狀

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：衛生福利部豐原醫院
小兒科 馬瑞杉醫師

在臺灣，肝炎是以病毒性肝炎引起的危害最廣



罹患肝病不一定會有症狀，故肝炎患者常渾然不知

健談 havemary.com

急性肝炎患者則會有黃疸、噁心、腹部不適、沒胃口及倦怠感等症狀

可藉由抽血及腹部超音波等檢查，以瞭解是否罹患肝病

肝炎防治相關問題，建議諮詢「肝膽腸胃科、小兒科」

健康九九網站 關心您的健康

A型肝炎的傳染途徑

「小朋友」眼中感染A肝的方式

場助：小朋友乖，出門右轉領糖果喔～

「民眾」眼中感染A肝的方式

民眾：原來是A肝啊！還以為是A流呢(汗)

「鄉民」眼中感染A肝的方式

鄉民：香菜必須死！！(搞錯重點)

「事實上」感染A肝的方式

小編：A肝王**4NI**！？(鼓掌)

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC 廣告

A型肝炎

是什麼引起?

由A肝病毒感染引起，
患者一般可以完全復原
而無後遺症，同時終生免疫

怎麼傳染?

糞口傳染。
吃到或喝到被A型肝炎病毒
污染的食物。

預防方法

注意飲水及食品衛生

- 不喝沒煮沸的水
- 不吃沒煮熟的食物
- 加強食物料理者，如廚師的衛生觀念

保持良好衛生習慣

- 飯前、便後及處理食物前須正確洗手

抽血檢驗

- 無抗體者可自費施打A型肝炎疫苗

注意環境衛生

- 特別是廁所環境清潔

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC www.cdc.gov.tw 1922防疫達人 廣告