

流感防治衛教

流感的傳染途徑，主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另外，因為流感病毒可在低溫潮濕的環境中存活數小時，故可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。

由於流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。以我國農曆春節為例，每年 1-2 月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。

典型流感的潛伏期約 1~4 天，一般為 2 天。

罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

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

多數患者在發病後會自行痊癒，少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

1.預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。

2.維持手部清潔

2.1 勤洗手

2.2 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手

2.3 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴

3.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

3.1 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換

3.2 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替

3.3 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離

4.生病時在家休養

4.1 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物

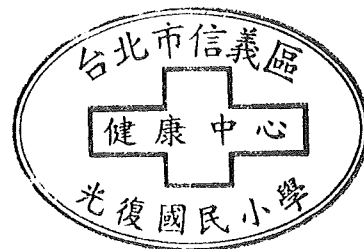
4.2 在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具

5.流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方

6.保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會

7.注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。



光復國小健康中心關心您