

# 流感防治宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 106 年 10 月份衛教宣導主題為『流感防治宣導』，請各位教職員工生利用時間將宣導內容閱讀，謝謝。

流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。流感病毒可分為 A、B、C 三種型別，其中有 A 型及 B 型可以引起季節性流行。台灣主要流行的季節性流感病毒有 A 型流感病毒的 H3N2 亞型與 H1N1 亞型，以及 B 型流感病毒等 3 類。

臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。而估計每年流行時，約有 10% 受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。

流感之重要性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病，貧血或免疫功能不全者。定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。

## 傳染途徑

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。

## 潛伏期

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 天都可能傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

## 發病症狀

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病患者，或免疫功能不全者。

## 預防方法

- 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

請參閱完後，上網填答「流感防治宣導」問卷網址：

<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-187.php?Lang=zh-tw>，參加者有機會獲得小禮物，

電腦隨機抽取 5 位，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加！

學務處衛生保健組 製 106.10.6