

宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 **107 年 11 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。

流感是一種急性病毒性呼吸道疾病，致病原為流感病毒，每年發生季節性流行期間內，爆發快，散播範圍廣泛，好發於秋冬兩季，約在每年 11 月至隔年 3 月期間

傳播方式及臨床症狀

飛沫傳染：感染者咳嗽或打噴嚏而擴散病毒

接觸傳染：病毒可短暫存活於非吸水性表面，故可藉由手沾染病毒再接觸口、鼻或眼睛而感染

一般症狀：發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞
部分病例伴有腹瀉、嘔吐症狀，多數人通常可在 2 週內康復。

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 天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

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

3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

4. 生病時在家休養

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

治療方法與就醫資訊

感染流感病毒後，雖然大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，然少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在發病後的 48 小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。

目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

多防範



預防流感這樣做， 保護家人及自己

- 1 每年接種流感疫苗
- 2 流感流行期間減少出入人潮擁擠的室內場所
- 3 室內場所保持通風減少病毒傳播
- 4 雙手不觸碰眼口鼻，勤洗手避免感染流感病毒

多注意



流感病程演變快， 流感併發重症高危險群多加留意

高危險群包括：

- 1 65歲以上長者
- 2 嬰幼兒
- 3 孕婦
- 4 免疫功能不全者
- 5 罹患慢性疾病（如氣喘、糖尿病、心血管、肺臟、肝臟、腎臟等疾病或BMI ≥ 30者）

多警覺



有流感症狀立即戴口罩就醫， 依醫囑服用藥物

- 1 若出現「一燒（持續高燒2天以上）」、「二痛（頭痛、明顯肌肉酸痛）」、「三疲倦」就需警覺是流感。
- 2 出現危險徵兆：如呼吸困難、急促、發紺（缺氧）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等，請儘速就醫，以降低重症及死亡風險。

多休息



生病在家休息， 不上班不上課

咳嗽、打噴嚏戴口罩，避免到公共場所，
避免傳染人

請參閱完後，

上網填答「流感防治」問卷網址：
<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-208.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

流感和感冒大不同		
項目	流感 (Influenza)	感冒 (Cold)
疾病類別	急性病毒性呼吸道疾病	上呼吸道感染的疾病
致病原	流感病毒，可分為 A、B、C 三型 因為它很容易發生變異，所以容易發生大流行。	大約 200 多種，包括比較常見的：腺病毒、鼻病毒、呼吸道細胞融合性病毒等。
臨床症狀	主要為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等 症狀。	症狀較輕微，常見包括打噴嚏、流鼻水、鼻塞及喉嚨痛，偶有輕微咳嗽、發燒或全身酸痛的情形。
併發症	最常見的併發症是肺炎，包括 病毒性及細菌性肺炎，其他還 包括中耳炎、鼻竇炎、腦炎、腦病變、雷氏症候群及其他嚴重之繼發性感染等。	急性中耳炎、急性鼻竇炎、下呼吸道感染。
治療方法	依照醫師處方給予抗流感病毒 藥物治療及支持性療法。	感冒多半可自癒，以支持性療法為主。
預防方法	注重呼吸道衛生及咳嗽禮節，接種 流感疫苗。	注重呼吸道衛生及咳嗽禮節

學務處衛生保健組 製 107.11.13