

流感防治宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 104 年 1 月份衛教宣導主題為『流感防治宣導』，請利用時間將宣導內容傳閱後簽名，並將資料公布於公佈欄，希望每位教職員工生都能仔細詳讀。

寒流一波波，流感病毒來勢洶洶！國內已進入流感流行期，請多加留意，符合公費疫苗條件但尚未接種者請儘快接種，以降低感染風險。

依據疾管署監測資料顯示，103 年 12 月 28 日至 104 年 1 月 3 日類流感急診病例百分比為 10.13，社區流感病毒陽性率約為 12.1%，顯示流感疫情已進入流行期；自 103 年 8 月 1 日起，全國已累計 55 名流感併發重症病例，其中 14 名死亡，死亡個案皆有慢性病病史。另目前北半球整體流感活動持續升溫，一些國家已進入流感高峰期，病毒主要流行型別均以 H3N2 型為主，呼籲加強個人防護措施並接種疫苗。

疾管署表示，未滿 50 歲具高風險慢性病患，享有公費疫苗接種權利，符合條件者可攜帶身分證、健保 IC 卡或相關證明資料（如藥袋、處方箋等），至全國各縣市衛生所及流感疫苗接種合約醫療院所接種。

疾管署提醒，應落實勤洗手及注意呼吸道衛生，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以避免流感病毒侵襲；如出現類流感症狀（如發燒、咳嗽等），請戴上口罩儘速就醫，並在家休息。相關資訊可至疾管署全球資訊網(<http://www.cdc.gov.tw>)或撥打國內免付費防疫專線 1922（或 0800-001922）洽詢。

傳播方式：

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 天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

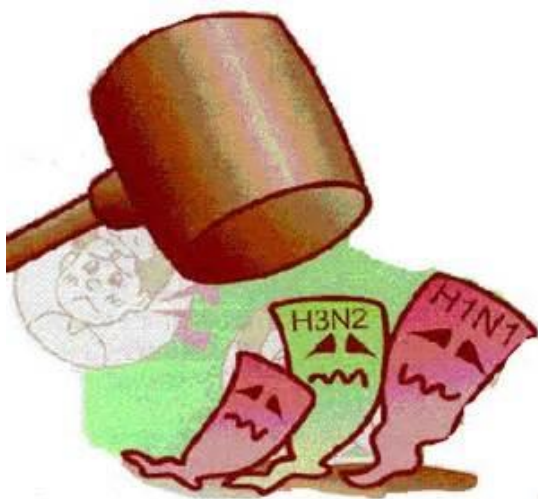
發病症狀：

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疾病患者，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/85-1047-85.php>，參加者可參加摸獎活動，電腦隨機抽取，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加！