

流感防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 110 年 11-12 月份衛教宣導主題為『流感防制宣導』，請各位教職員工生利用時間將宣導內容閱讀，謝謝。

一、傳染方式

流感主要是藉由感染流感的病患咳嗽或打噴嚏產生飛沫，將病毒傳播給周圍的人，尤其在密閉空間，因空氣不流通，更容易造成病毒傳播。此外，也可因接觸受病患口沫或鼻涕等分泌物所污染之物品表面，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。

二、潛伏期 (Incubation period)：

流感潛伏期 (被感染至症狀出現) 約 1-4 天。

三、可傳染期 (Period of communicability)

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，而幼童的傳播期則可能更長

四、感受性及抵抗力 (Susceptibility and resistance)：

對於新血清型的病毒，大人及小孩均具有相同的感受力；感染後可針對原感染的病毒抗原產生免疫力，但是免疫力維持的期間及效力則視病毒抗原變異的狀況及感染的次數而定。

五、預防方法

- (一)要儘早施打流感疫苗。
- (二)要用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣。
- (三)要保持室內空氣流通，防範病毒傳播。
- (四)要警覺流感症狀，及早就近就醫治療。
- (五)生病要按醫囑服藥多休息，不上班不上課。
- (六)危險徵兆要儘快就醫，掌握治療黃金時間。

六臨床症狀

感染流感後引起的症狀主要包括發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨

有噁心、嘔吐及腹瀉等腸胃道症狀，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等。

七、個案管理

(一)隔離

1. 獨自睡一間，單獨在房間內可以不用帶口罩，離開房間就要把口罩戴好。
2. 不要跟家人同桌吃飯，因為吃飯時口罩要拿下來，打噴嚏咳嗽就會造成飛沫傳染，所以要讓染病者獨自用餐盤，在距離 1 公尺以上的地方用餐，餐具另外用洗碗精洗淨，勿跟家人混用。

(二)治療

流行性感冒症狀若不嚴重，大約一星期左右自行痊癒，所以大多數病人都只採取「症狀治療」，即視症狀投藥，以緩解不適，常用藥物包括：退燒止痛藥、止咳劑、化痰劑、

流鼻水藥等。

服用抗生素對治療流感原則上並無幫助，因為造成流行性感冒的是病毒，不是細菌，除非患者出現續發性細菌感染的併發症，此時才需要給予抗生素。

目前政府供應的流感抗病毒藥劑有三種：

1. 克流感：口服膠囊。
2. 瑞樂沙：乾粉吸入劑型。
3. 貝瑞塔：靜脈注射劑型，多半用於流感併發重症患者，因昏迷等原因致無法吞服、吸入抗病毒藥劑時的用藥選擇。

八、注意事項

- (一)加強個人衛生習慣：落實勤洗手，尤其是咳嗽或打噴嚏後，不要用手直接碰觸眼睛、鼻子及嘴巴。
- (二)有呼吸道症狀時，即應配戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物應立即更換。

- (三)與人交談時儘可能保持 1 公尺以上距離。
- (四)打噴嚏或咳嗽時，應用面紙或手帕遮住口鼻或用衣袖代替。
- (五)提高罹病警覺：一旦出現咳嗽或流鼻水等輕微症狀時，即應配戴口罩，儘快就醫，若有呼吸困難、胸痛或高燒持續 72 小時以上等危險徵兆時，應儘速前往醫院就醫。
- (六)接種流感疫苗為最有效預防流感方式，尚未接種者應儘早施打疫苗，以提升自身免疫力。因疫苗的接種，不僅有利於個人，也可有效降低將病毒傳染給家人的機率。
- (七)流行期間應減少出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所；另患者應避免搭乘大眾運輸交通工具。
- (八)維持規律運動、正常作息、均衡飲食等個人健康管理作為，以維持良好的抵抗力。
- (九)保持環境衛生及空氣流通。
- (十)注意健康管理，及早發現就醫照護，具類流感症狀人員

應區隔休養，以防群聚事件發生。



<http://hg.fy.edu.tw/p/423-1090-2446.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 111 年 01 月 10 日公佈於校園網路，歡迎踴躍參加

學務處衛生保健組 製 110.01.12