

認識流行性感冒

一、什麼是流行性感冒：

流行性感冒，簡稱流感，指一般人類流感病毒感染所引發之急性呼吸道疾病，每年均會發生季節性流行，在人與人之間傳染。

流感病毒分成 A、B、C 三型，其中 A 型病毒較容易發生變異，出現新的病毒亞型，容易引起全世界的大流行；B 型病毒則會發生比較輕微的變異；C 型病毒則甚少在人類造成疾病。目前每年季節性流感的型別有 H₁N₁、H₂N₂ 及 H₃N₂ 等，大部分人具有部分的免疫力，有疫苗可供預防。

二、傳染途徑：

1. **飛沫傳染**：病毒經由咳嗽、打噴嚏等方式傳染給其他人，尤其是在密閉空間中裡空氣飛沫傳播。
2. **接觸傳染**：流感病毒在環境中可存活數小時，因此玩具、傢俱的表面等均會殘留流感病毒，當您不小心接觸到這些物品時，就有可能經由接觸方式感染到病毒。



三、流行性感冒之潛伏期及可傳染期：

流感無症狀的潛伏期很短，通常 1~3 天。然而罹患流感的成人，在發病前一天至症狀出現後的 3~7 天均可能會傳染給他人，小孩則可達到發病後 7 天仍具傳染力。所以，在這期間您應該加強預防傳染。

四、流行性感冒常見症狀：

1. 最常出現**急性發燒（耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）**、咳嗽、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及肌肉酸痛等。
2. 嚴重者會同時併發嚴重性肺炎、腦炎、腦病變及其他嚴重之續發性感染。

五、流行性感冒預防方法：

1. 應考慮每年接受流感疫苗接種，尤其是高危險群（65 歲以上老人、6 個月以上 2 歲以下幼童、慢性心肺疾病及糖尿病等患者）或居住於安養機構及長期處於易快速傳染流感地方的人。
2. 注重保健、均衡營養、適度運動，以提升自身抵抗力。
3. 注意居家環境的清潔衛生及通風。
4. 加強個人衛生、勤洗手，以避免經由咳嗽、鼻涕，或經由手接觸口沫或鼻涕等黏液之病毒傳播途徑。
5. 流感流行期間避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。

六、感染流行性感冒病毒應注意事項：

1. 若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀時，**應戴上口罩**，並請儘速就醫。
2. 生病時，應響應不上班、不上課，多休息與多喝水。
3. 流感是病毒性疾病，抗生素其實無法有效治療，因此，不應自行或要求服用抗生素，需遵照醫囑服用藥物。

