



認識新型流感與預防措施

一、新型流感之症狀：

發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、**畏寒**與疲勞，偶有腹瀉、嘔吐、急性結膜炎症狀。

二、如何傳染？

飛沫傳染，例如：咳嗽、打噴嚏，共用麥克風或接觸病人口鼻分泌物傳染，症狀出現前一天到發病後七天均有傳染性。

三、預防方法：

1. 注意**呼吸道衛生及咳嗽禮節**：

- ① 有發燒、咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩（外科口罩較佳）並儘快就醫。
- ② 咳嗽、打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，使用後立即丟棄。若無面紙或手帕時，可用衣袖代替或彎曲手臂以肘窩遮住口鼻。
- ③ 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持2公尺以上距離。
- ④ 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。
- ⑤ 生病時要在家休息，除就醫外，儘量避免外出。

2. 新型流感流行期間，減少進出醫院探訪病人並須加強**洗手**保護自己及病人。

3. 遠離感染來源：避免前往人潮聚集處。

4. 注意個人衛生：養成勤用肥皂洗手的習慣。若無法濕洗手時，可以使用含酒精的乾洗手液洗手。

5. 保持室內空氣流通，均衡飲食、規律運動。

6. 經醫師評估後，建議每年施打預防新型流行性感冒疫苗。

四、認識流行性感冒快速篩檢：

流感快速篩檢是對流感病毒A型或B型進行篩檢，敏感度約為60%，所以，檢驗結果為陰性時仍有可能是流感病毒感染，因此若疑似流感的臨床症狀未改善，請迅速返院就診。

五、誰是流感併發重症高危險群：

罹患流感只要儘速接受治療就不可怕，值得注意的是具重大傷病或心肺血管疾病、肝、腎及糖尿病等之類流感患者；5歲以下兒童、65歲以上長者、18歲以下長期服用阿斯匹靈個案、孕婦、過度肥胖BMI ≥ 35.0 等，容易併發嚴重症狀，所以這些族群須更加留心儘速就醫。

六、出現流感併發重症徵兆時須立即就醫：

1. 成人流感重症：呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紫或變藍、血痰、胸痛、意識不清、抽搐、高燒三天、低血壓等。
2. 兒童危險徵兆：呼吸急促或困難、嗜睡、精神不濟及玩耍意願降低等。

勤洗手 戴口罩 疫苗注射保健

參考資料：

行政院衛生福利部疾病管制署（2020，12月26日）。*新型A型流感臨床診療指引*。衛生福利部疾病管制署第五類法定傳染病。<https://www.cdc.gov.tw/En/File/Get/mwSXsVtUatWgHfMjGkOEA>

行政院衛生福利部國民健康署（2017，12月22日）。*健康識能友善素材審查*。衛生福利部國民健康署資訊及健康傳播小組。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1388>

