

流感衛教單

• 什麼是流感？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有 A、B 及 C 型，在台灣主要引起季節性流感為 A 型及 B 型流感病毒，其中 A 型以 H1N1 及 H3N2 兩亞型為主。感染流感後引起的症狀主要包括發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐以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、神經症狀(雷氏症候群)等。

• 流感的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為和？

1. 流感的傳染途徑主要是藉由得到流感的病患咳嗽或打噴嚏所產生的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，也可因接觸受病患之口沫或鼻涕等分泌物所汙染之物品表面，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。因此咳嗽、打噴嚏戴口罩，以及勤洗手是預防傳染的重要方法。
2. 流感潛伏期(被感染至症狀出現)約 1-4 天，平均為 2 天。
3. 流感可傳染期因人而異，成人大約在發病前 1 天至症狀出現後 3-5 天，幼童則可達到 7~10 天，最長可達 21 天。

• 該如何做，才能有效對抗流感？

把握六要原則

1. 要儘早施打流感疫苗
2. 藥用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣
3. 要保持室內空氣流通，防範病毒傳播
4. 要警覺流感症狀，及早就近就醫治療
5. 生病要按醫囑服藥多休息，不上班不上課
6. 危險徵兆要儘快就醫，掌握治療黃金時間以有效避免感染及傳播流感