

流行性感冒衛教單

認識流感

1. 流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。
2. 流感病毒分為A、B、C共3型，A型和B型幾乎每年引起季節性的流行，C型以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。
3. 流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式、或接觸到污染物表面的口沫或鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染。
4. 流感潛伏期（被感染至症狀出現）約1-4天。
5. 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。

流感症狀

1. 流感症狀包括發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。
2. 高危險群的病患，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡。
3. 最常見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。

流感併發重症的危險徵兆

呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續72小時等，如有出現這些危險徵兆需儘速就醫，及早使用抗病毒藥劑。

如何對抗流感

1. 接種流感疫苗：為預防流感最有效的方式，尤其是免疫力較差的長者、幼兒與慢性病患者等高危險族群及國小學童與醫護人員等高傳播族群。
2. 生活好習慣：注意手部衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息。
3. 有流感症狀立即就醫，依醫囑服用藥物。

預防流感注意事項

1. 平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把等。
2. 消毒方式：
 - (1)使用濃度70%的酒精消毒室內環境表面，或將3份95%的酒精加1份水（比例3:1）稀釋後再消毒。
 - (2)漂白水稀釋法：
 - (1)一般環境消毒:漂白水濃度500ppm(漂白水100cc：水10公升稀釋，做地板、門把、桌椅消毒)。
 - (2)若被嘔吐物或排泄物汙染:漂白水濃度1000ppm(漂白水200cc：水10公升稀釋，環境消毒)。
3. 流感病毒可於空氣不流通的室內散播，故室內應該保持空氣流通。