

預防新型流感 勤洗手少進出公共場所

※新型流感傳染方式？

新型流感傳染途徑與季節性流感類似，主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，一般成人在症狀出現前1天到發病後7天均有傳染性，但對於病程較長之病患，亦不能排除其發病期間繼續散播病毒。另兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。

※感染新型流感會出現哪些徵狀？

流感傳染途徑與季節性流感類似，在症狀出現前1天到發病後7天都有傳染性。症狀與流感類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身痠痛、頭痛、寒顫與疲勞，有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀、眼睛發紅和流鼻涕等症狀。

※如果出現新型流感相關症狀應該怎麼做？

具有呼吸道症狀的民眾應停止上班上課，在家休息、戴口罩，咳嗽時用衛生紙遮口鼻，並丟入垃圾桶，手部接觸到呼吸道分泌物之後要洗手，儘可能與別人保持1公尺以上距離。

應立即配戴口罩就醫，儘速就醫並告知醫師相關病史、工作史、禽畜接觸史及旅遊史；如醫師經臨床診斷認為符合流感調查病例之條件，將依規定向衛生單位通報，並於採檢後視醫療評估結果提供流感抗病毒藥劑及相關治療。

如何確定是否感染新型流感？

無法依症狀研判是否感染新型流感，需採取檢體進一步檢驗始可確認。若您有相關旅遊史、接觸史及疑似症狀，請儘速就醫並主動告知醫師旅遊史及接觸史。

※新型流感的治療藥物

目前已知有克流感 (Tamiflu) 和瑞樂沙 (Relenza)，但使用藥物前仍應由醫師評估並開立處方，不可擅自先服用，否則容易有抗藥性發生。

※如何預防新型流感？

一、注意個人衛生及保健：勤洗手，養成良好衛生習慣。

二、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

（一）有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。

（二）打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。

（三）如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。

（四）手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。

（五）生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。

三、遠離感染來源 1. 避免前往 H1N1 新型流感發生地區。

※如何面對來勢洶洶的 H1N1 新型流感？

一般民眾勤洗手是最重要的預防手段、維持良好個人衛生、減少出入公共場所或戴口罩、並與遭感染者保持1公尺以上安全距離。

※洗手小撇步

用肥皂和溫水洗滌15到20秒，沒有水時，可用含酒精成分的潔手液或凝膠清潔劑，使用凝膠時要摩擦雙手，直到凝膠變乾。