

## 流感大流行及季節性流感防治

什麼是流感:

- 流感是一種急性病毒性呼吸道疾病
- 每年發生季節性流行
- 流行期間內，爆發快，散播範圍廣泛
- 以北半球而言，好發於秋、冬兩季，約在每年 11 月至隔年 3 月期間
- 可能出現嚴重併發症，常以細菌性及病毒性肺炎表現可

流感與感冒的不同

- 流感可分為 A、B、C 三型因為它很容易發生變異，所以容易發生大流行；一般流感則是其他病毒株傳染
- 流感主要為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等；一般流感症狀較輕微
- 流感依照醫師處方給予抗流感病毒藥物治療及支持性療法；一般流感則是支持療法
- 流感兩種感冒預防方法都為：注重呼吸道衛生及咳嗽禮節，接種流感疫苗

目前流行趨勢

- 流行約自 10 月開始，於 12 月至隔年 2 月進入高峰，3 月後逐漸下降

傳播方式

- 飛沫傳染：感染者咳嗽或打噴嚏而擴散病毒
- 接觸傳染：病毒可短暫存活於非吸水性表面，故可藉由手沾染病毒再接觸口、鼻或眼睛而感染

預防方式

- 疫苗的接種：打流感疫苗，目前本校預計在 105 年 11 月 16.17.18 日共三日施打流感疫苗
- 勤洗手 → 王道(比戴口罩有效)
- 少進出公共場所
- 提升自我免疫力：均衡飲食、運動

自我照顧

- 在學校，有病的戴口罩，每班下課 10 分鐘把所有窗戶打開，保持通風可以維持至少 90%的換氣量。
- 若確診為流感，在家自主健康管理 5 天把克流感/瑞樂莎吃完後，無發燒情形再到學校上課，並告知保健室，以解除列管。
- 有發燒，確實隔離，在家中可以採自主健康管理。
- 注意危險徵兆，掌握黃金治療時期



提醒您正確  
洗手5步驟

- 濕**  
開龍頭把手淋濕，並抹上肥皂或洗手乳
- 搓**  
肥皂起泡後，將手心、手背、指縫搓揉20秒
- 沖**  
用清水將雙手沖洗乾淨不殘留
- 捧**  
捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭
- 擦**  
用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾

衛生署疾病管制局 關心您



## 呼吸道衛生與咳嗽禮節



**1** 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻



**2** 咳嗽時應戴口罩



**3** 手部接觸到呼吸道分泌物之後要洗手



**4** 儘可能與別人距離保持1公尺以上

**1M**