

簡單易懂的流感Q&A

學務處 體衛(衛生保健)組製

防範流感 即刻行動

什麼是流感？ 主要症狀是什麼？

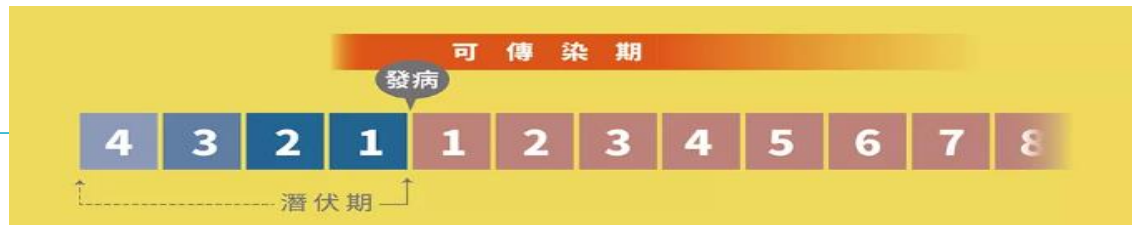
流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A、B及C型，**A型和B型**幾乎每年引起**季節性的流行**。

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。高危險群的病患，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。

流感的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何？

流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染，因此個人衛生及洗手是預防傳染的重要措施。

流感的潛伏期為1-4天，也就是被感染後的1-4天都可能出現症狀。另外，流感的傳染期也不容小覷，從發病的前一天到症狀出現的3-7天都具有傳染能力。



感染流感 之嚴重性？

雖然流感傳染力很強，但大部分流感患者多屬輕症，因此上學、上班的民眾，如有發燒、類流感症狀時，至少要在家休息數天，約1週會痊癒。

惟少數患者（如老年人、幼兒、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病（糖尿病）、貧血或免疫功能不全者等高危險族群）可能會出現嚴重併發症，故感染後應儘速就醫。

預防流感 的5大重點

-1

接種疫苗

注射流感疫苗是最有效的預防方式，尤其是免疫力較差的年長者、幼童、慢性病患者等高危險群。

勤洗手

減少病毒停留在手上的機會，避免以手觸碰眼、口、鼻，就能降低感染風險。

預防流感 的5大重點

-2

戴口罩

搭乘大眾交通工具或出入人潮較多的場所時，應確實戴上口罩，降低飛沫傳染的機會。

良好作息

不熬夜、多運動、均衡飲食，就能強化身體的防禦機制，增強抵抗力。

預防流感 的5大重點 -3

空氣流通

需保持室內空氣流通，降低病毒散佈的機會。



不幸得流感該如何治療？

病毒藥劑

感染流感後，由醫生評估是否服用抗病毒藥劑。目前台灣的抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，在發病後48小時內使用效果最好。

多喝水

多喝溫水可緩解不適症狀，若出現發燒症狀，充足的水分也能幫助體溫調節。

多休息

提高身體自癒的能力，若缺乏充分休息，可能導致病情加劇或產生併發症。一旦出現不適症狀，應返家休養，除了給身體適當的恢復空間，也能降低群聚感染的機率。

預防流感， 居家環境 應如何清潔？

1.平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把以及公用電話，但沒有必要使用漂白水清潔劑。

2.留置流感病患的場所，病毒污染程度較高，因此可採取下列方式消毒：

(1)使用政府核可的消毒藥品。

(2)如果沒有酒精，可以將1份的市售漂白水加上99份水（比例1：99）稀釋後再進行消毒。

3.空氣不流通的室內更容易造成流感病毒散播，故室內應該保持空氣流通。

預防流感，
居家環境
應如何清
潔？



市面常見 口罩之功能、使用 時機及注意事項

種類	功能	適用時機及注意事項
一般口罩/棉布 口罩 	過濾較大之顆粒、灰塵，避免吸入灰塵或將飛沫噴出。	1. 進入人潮擁擠或空氣不流通之公共場所、平時清潔工作時使用。 2. 每日清洗或替換；有髒污、潮濕、破損時應立即清洗或更換。
醫用口罩 	避免醫護人員飛沫影響病人，或吸入病人咳出的飛沫微粒。	1. 有感冒、發燒、咳嗽等呼吸道症狀時使用；實驗室及養禽場工作人員、醫護人員照顧病人或民眾探病時使用。 2. 每日替換；有髒污、潮濕、破損時應立即更換。
活性碳口罩 	可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵。	1. 騎乘機車、噴漆、噴灑農藥時使用。 2. 每日替換；無法吸附異味時、髒污、潮濕、破損時應立即更換。
N95口罩 	呼吸阻抗大，執行會產生飛沫微粒等特殊處置時使用。	1. 不適合一般民眾日常生活使用及長時間配戴。 2. 避免重複使用。

最後
一張了

有流感群聚時(一個單位或系所
同時間有**2個**(含2個)以上時，請
務必通報體衛(衛生保健)組
還有別忘了有**水痘**和**麻疹**(即時
只有一**個**)也要通報喔

工商
服務
時間

家醫科門診時間表					
Clinic Open Time					
WEEK Open Time	一 Mon	二 Tue	三 Wed	四 Thu	五 Fri
上午 Morning 8:30~12:00	☐	☐	☐	☐	☐
家醫科校內分機 2255					