



新型流感衛教指導

❖ 新型流感的傳染途徑

主要透過**飛沫傳染**，尤其在密閉空間中，易經由感染者咳嗽或打噴嚏之飛沫而傳給其他人；另流感病毒可短暫存活於物體表面，故亦可經由**接觸傳染**；流感潛伏期約 1-4 天，感染流感的成人可傳染期約在症狀出現後 3 至 7 天內，幼童甚至可長達數 10 天。

❖ 感染新型流感的症狀

發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞等症狀。

❖ 如何預防感染新型流感

1. 注意個人衛生及保健：養成勤洗手的良好衛生習慣，尤其在進餐前、如廁後務必要洗手。若無法洗手時，可以使用乾式洗手液。
2. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：
 - (1) 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。
 - (2) 打噴嚏時，應用面紙、手帕或衣袖遮住口鼻。
 - (3) 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。
 - (4) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。
 - (5) 生病時應在家休息，除就醫外儘量避免外出。
3. 不要購買來源不明的禽鳥及蛋類；禽肉及蛋類要澈底煮熟。
4. 有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩盡速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史。

❖ 克流感藥物服用方式

1. 於早晚飯後各服用 1 顆，持續服用 5 天，若症狀改善即完成此療程。
2. 服用期間仍會出現發燒或全身酸痛之情形，但是症狀會慢慢緩解。
3. 藥物服用完畢後請回門診追蹤。

參考文獻：

衛生福利部疾病管制署:季節性流感防治工作手冊。2019 年 12 月修訂。Available at <https://www.cdc.gov.tw/File/Get/tYHlaCF6IDvGqNZ6peD8jA>(access on December 25, 2019)

盛萬徽(2020)·流行性感胃之流行病學與臨床表徵·內科學誌，31(2)，3-6。