



小兒流行性感冒衛教指導

流行性感冒不是一般俗稱的感冒，是由流行性感冒病毒（分 A、B、C 三型）感染，可藉由空氣、直接接觸、飛沫等途徑感染，以冬季（11、12、1、2 月）為流行高峰，3-5 歲學齡前兒童最常發生，其次是 1-3 歲的幼兒及 8-12 歲的國小學生。

症狀為畏寒、急性發燒(耳溫大於 38 度)、頭痛、四肢關節肌肉痠痛，有時會有腹痛或腹瀉情形；接著會有乾咳、鼻塞、流鼻水以及有痰，全身的症狀會比一般感冒來的嚴重，容易產生中耳炎、鼻竇炎或肺炎等併發症。

【護理指導】

- 1.應該給予孩童呼吸道隔離（戴口罩），毛巾、盥洗用具、飲食器具等要分開使用。
- 2.多喝溫開水，可以緩解鼻塞與化痰，補充因發燒喪失的水分。
- 3.避免喝牛奶、吃糖或含有乳糖的食物，這些食物會使痰液不易排出，而加重病情。
- 4.需充份休息並密切觀察孩童之精神和活動力，若有高燒不退、咳嗽厲害、痰多、呼吸困難、出現喘鳴音，可能是出現肺炎合併症，應盡速就醫。
- 5.預防接種，幼兒滿 6 個月後即可接種流行性感冒疫苗，台灣每年 10 月開始接種。

參考文獻：

陳月枝、黃靜微、林元淑(2018) 實用兒科護理・於陳月枝總校閱，實用兒科護理(八版，322-323 頁)・台北市：華杏。

湯仁彬(2015)・兒童流感的防治・振興醫訊，228，12-14。

