**流感資訊~請張貼公布欄**

有這些症狀~尤其是**發燒+肌肉關節痛**的人, 建議到**可快篩地方由醫師評估**

流感為**急性病毒性呼吸道疾病**，主要致病原為**流感病毒**，常引起**發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽**等，但通常均在**2～7天內會康復**。流感病毒可分為**A、B、C**三種型別，其中只**有A型及B型可以引起季節性流行**。台灣主要流行的季節性流感病毒有A型流感病毒的H3N2亞型與H1N1亞型，以及B型流感病毒等3類。

傳播方式：

流感的傳染途徑，主要是透過**感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人**，尤其在密閉空間，由於**空氣不流通，**更容易造成病毒傳播。另外，因為流感病毒可在低溫潮濕的環境中存活數小時，故可短暫存活於物體表面，所以也可經由**接觸傳染**，如**手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液**，再**碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染**。  
由於流感病毒是經由**飛沫及接觸**傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。以我國農曆春節為例，每年1-2月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。

潛伏期：

典型流感的**潛伏期約1～4天，一般為2天。**  
罹患流感的人，在**發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能會傳染給別人**，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

發病症狀：

感染流感後主要症狀為**發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽**等，部分患者伴有**腹瀉、嘔吐**等症狀。  
多數患者在發病後會自行痊癒，少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

預防方法：

1. 預防流感最有效的方法就是按時**接種流感疫苗**。由於接種流感疫苗的保護效果於6個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。  
   2.維持手部清潔  
   　2.1**勤用肥皂洗手**  
   　2.2**咳嗽或打噴嚏後更應立即用肥皂洗手**  
   　2.3不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴  
   3.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節  
   　3.1有**呼吸道症狀時戴口罩**，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換  
   　3.2打**噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替**  
   　3.3有呼吸道症狀，與他人**交談時，儘可能保持適當距離**  
   4.生病時在家休養  
   　4.1有流感症狀立即就醫，並依**醫囑服用藥物**  
   　4.2在**家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具**  
   5.流感流行期間，**減少出入公共場所或人多擁擠地方**  
   6.保持室內**空氣流通**，降低病毒傳播機會  
   7.注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康+**環境用漂白水稀釋後消毒**

治療方法與就醫資訊：

|  |
| --- |
| \*避免疫情擴散，班上如有流感病例請在**獲知的第一時間通報** 健康中心或衛生組！謝謝您！ |

感染流感病毒後，雖然大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，然少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依**醫師評估**，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在**發病後的48小時內**使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為**克流感(口服)及瑞樂沙(吸入劑)**，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

**打擊疫情！請大家共同加強宣導喔！**

**訓導處 敬啟105.3**