

壹、重要行事

【保健室】

親愛的家長您好：

疾病管制署表示，國內已進入流感流行期，請各位家長注意，應做好手部衛生及咳嗽禮節，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，並落實生病在家休息。以下為流感注意事項，供各位家長參考。並祝福大家平安。

* 流感衛教 *

流感的傳染途徑：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。

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。

流感主要症狀：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，另外還包括腦炎、心肌炎或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、肝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。
2. 維持手部清潔
 - 2.1 勤洗手。
 - 2.2 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手。
 - 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，盡可能保持適當距離。

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。方法與感染流感病毒後，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及瑞樂沙，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。

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。