108學年度第1學期第9週

健康週報 -【流感不要找上我！預防流感】　　發行日期： 108 年 11月 04日

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
3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節
4. 生病時在家休養
5. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康
6. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方
7. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會
8. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

學務處 衛保組 關心您