

## 台北市興雅國中 A 型流感衛教防疫宣導要點

A 型流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有 A、B 及 C 型，A 型和 B 型幾乎年引起季節性的流行，C 型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。A 型流感傳染途徑：主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染。

流感與一般感冒的差別		
項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	喉嚨痛、鼻塞、打噴嚏
發燒	高燒 3-4 天	少發燒，僅體溫些微升高
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
併發症	肺炎、神經症狀(雷氏症候群等)	少見(中耳炎或其他)
流行期間	冬季多	春秋冬季

流感預防及注意事項：1. 保持室內空氣流通 2. 用肥皂勤洗手，不亂摸口、鼻及眼睛。2. 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。3. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應以肥皂澈底清潔雙手。4. 平時應養成良好個人衛生習慣、勿共食並注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。5. 一旦出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應戴上口罩儘速就醫，若確診流感請立即通知健康中心及導師，生病時應在家休息，除就醫外，應盡量避免外出。(ps:若有服用抗流感病毒藥物(如：克流感 (Tamiflu®)及吸入式瑞樂沙 (Relenza™)，請服用完五天後，再返校上課，並配戴口罩。

～興雅國中健康中心關心您～

## B 型流感小檔案

分類：流感病毒分 A 型及 B 型，B 型症狀較輕微

症狀：發燒、咳嗽、痠痛、倦怠、頭痛、喉嚨痛、肌肉痠痛或無力，尤其小腿、下肢常痠痛到無法走路

流行：10 月開始流行到隔年 3 月，天氣變熱後漸消失

病程：發燒至少 3 天，整個病程約 2 周

治療：症狀治療為主，醫師視狀況使用抗流感病毒藥物(如:克流感)

注意

- 可接種季節流感疫苗預防
- 流感病患的口鼻分泌物具感染力，應勤洗手、勿共食、避免到人多擁擠場所、均衡營養、適度運動
- 出現發燒、咳嗽等類流感症狀，須立即就醫以避免引起肺炎、腦炎等合併症
- 就醫確診 B 流後，請立即通知健康中心及導師，生病時應在家休息，除就醫外，應盡量避免外出(ps:若有服用抗流感病毒藥物(如：克流感 (Tamiflu®)及吸入式瑞樂沙 (Relenza™)，請服用完五天後，再返校上課，並配戴口罩

資料來源：疾管局