

預防新流感

文◎編輯部

新 流感來勢洶洶，疫情持續升溫，截至 10 月 13 日全台總住院病例累積 354 例，其中 24 人死亡，進入秋冬季，新流感恐繼續擴大傳播，導致民衆人心惶惶！所謂預防勝於治療，大家平時除了要做好個人衛生管理，也必須加強提升免疫力。

預防新流感 (H1N1) 四大原則

- 1. 遠離感染源。**少到人潮聚集處，也要避免到醫院探訪病人。世界衛生組織建議，當接近出現流感症狀的人時，最好保持一公尺以上的距離。在室內時，打開窗戶，維持戶內良好通風。
- 2. 洗手。**經常以肥皂或洗手乳洗手，特別是吃東西前、抱小孩前、看病後、上洗手間之後及擤鼻涕後，並盡量不要以手接觸口鼻。若無法以肥皂洗手時，可使用含 60% 以上酒精的乾洗手液。世界衛生組織建議，完整的洗手，應花上至少唱兩次「生日快樂歌」的時間。
- 3. 正確使用口罩。**不正確使用反而會增加傳播的風險。一般外科、棉布及紙口罩即可預防飛沫及接觸感染。沒生病的人是不需要戴口罩的，除非要與生病的人緊密接觸。在緊密接觸後，應立刻丟掉口罩，並以肥皂清潔雙手。使用口罩時，需將口罩緊覆口鼻。當口罩變濕，迅速更換。紙口罩只能使用一次，布口罩每次使用後需清潔。
- 4. 出現不適症狀，儘速就醫。**如果出現類流感的症狀（發燒、打噴嚏、流鼻水、打寒顫或肌肉酸痛）時，使用口罩阻擋飛沫，除就醫外，避免外出。

若確定是新流感，48 小時內投藥，是預防演變為重症的關鍵。而併發重症的高危險群，包括孕婦、慢性肺病患者（包括氣喘）、心血管疾病患者、糖尿病患、免疫抑制患者等，更要特別注意。

防堵新流感七大招

- 不去人潮聚集、空氣密閉的場所
 - ① 避免或減少去醫院探訪病人。
 - ② 在室內打開窗戶，保持通風良好。
- 勤洗手
 - ① 用肥皂或酒精 60% 以上的乾洗手液。
 - ② 完整的洗手應花上唱兩次生日快樂歌的時間。
- 少摳鼻、不揉眼
- 正確使用口罩
 - ① 一般棉布口罩、紙口罩、外科口罩即可，不必用到 N95。（N95 主要防範類似結核病無遠弗屆的空氣傳染，或醫護人員近距離接觸病患）
 - ② 與生病的人接觸後，立刻丟掉口罩並洗手。
 - ③ 紙口罩只能使用一次，布口罩每次使用後需清潔。
- 出現不適症狀，儘速就醫
 - ① 不適症狀包括：發燒、打噴嚏、流鼻水、打寒顫、肌肉酸痛。
 - ② 如確定為新流感，48 小時內投藥可降低演變為重症。
- 居家防護以沸水擦物拖地
 - ① 大部分的病毒都怕熱。
 - ② 也可用 5~6% 含氯漂白水（約 4 個寶特瓶蓋量）+ 清水 5 公升（約寶特瓶 4 瓶量），擦拭地板、門把、桌椅、洗手台、馬桶等處，靜置 5~10 分鐘，再使用清水沖洗。🌀

H1N1 新型流感 V.S 一般感冒症狀比較表

H1N1 新型流感	一般感冒
3-6 小時內會急速發高燒 (37.8° 以上) 且會急速的全身性肌肉酸痛	逐漸發燒及全身性肌肉酸痛
約 80% 以上會有嚴重的頭痛	輕微的頭痛
無流鼻涕但有咳嗽及喉嚨痛	流鼻涕及咳嗽
幾乎沒有打噴嚏 (較不常見)	打噴嚏
37.8° 以上之高燒會持續 3-4 天	偶會發高燒
嚴重的全身性肌肉酸痛、關節疼痛	輕微的全身性肌肉酸痛、關節疼痛
大多數的人會有發燒惡寒	偶會有惡寒
持續會有嚴重的疲勞感與虛弱	輕微的疲勞感
扁桃腺不會腫	扁桃腺會腫
會有嚴重的胸部壓迫感	無胸部壓迫感

資料提供：TBEA