

認識流感



◆ 何謂流感

流感病毒是一種急性病毒性呼吸道疾病，分為 A 型、B 型、及 C 型，因為它很容易發生變異，所以容易發生大流行。此外，流感可能出現嚴重併發症，常以細菌性及病毒性肺炎表現，多見於老年人、嬰幼童及慢性疾病患者。

◆ 流感好發季節

台灣流行時間約 11 月開始，於 12 月至隔年 2 月進入高峰，3 月後逐漸下降。

◆ 流感的傳染途徑

主要經由咳嗽或打噴嚏將病毒傳播給周圍的人(飛沫傳染)，或可能因接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液再接觸口、鼻或眼睛而傳染(接觸傳染)；所以同學們在流感流行期間不可以共食喔，打噴嚏的時候也請用衛生紙遮住口鼻，也請立刻用肥皂洗手，以避免病毒傳播。

◆ 流感的感染過程

流感潛伏期(被感染至症狀出現)約 1-4 天；罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 天都可能傳染給別人。

◆ 如何預防流感

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
2. 加強洗手及個人衛生：洗手時機為吃東西前、如廁後、擤鼻涕後、觸摸公共物品或手有明顯髒汙時。
3. 避免接觸受感染者：流感流行期間不與受感染者接觸，且也應避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。
4. 加強教室環境衛生及通風：由學務處提供漂白水，擦拭桌椅、抽屜、地板、窗沿、櫥櫃等地方，靜置 10 分鐘後再以清水擦拭乾淨。【使用漂白水時須配戴手套及口罩，並把窗戶打開通風】
5. 增強免疫力：均衡飲食、適度運動及充足睡眠。
6. 生病及不舒服的同學，請戴上口罩，預防疾病傳染，如有疑似流感症狀者，請儘速就醫。

◆ 流感 VS 感冒 大不同

項目	流感(Influenza)	感冒(cold)
疾病類別	急性病毒性呼吸道疾病	上呼吸道感染的疾病
發燒	高燒 3-4 天	發燒 1-3 天
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
臨床症狀	主要為發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等症狀	症狀較輕微，常見包括打噴嚏、流鼻水、鼻塞及喉嚨痛，偶有輕微咳嗽、發燒或全身酸痛的情形
併發症	較常見(如肺炎、腦炎等)	少見(如中耳炎、支氣管炎)
治療方法	依照醫師處方給予抗流感病毒藥物治療及支持性療法	感冒多半可自癒，以支持性療法為主

