肝炎防治
一起來洗手~~~~~趕走腸病毒

大同區健康服務中心
護士　林育仙

病毒性肝炎

肝炎	A 型	B 型	C 型	D 型	E 型
潛伏期(日)	15-45	30-180	15-150	30-180	15-60
傳染途徑	飲食	血液、體液	血液體液	血液體液	飲食
慢性肝炎	不會	會	會	會	不會
肝癌	不會	會	會	會	不會
疫苗	有	有	無	無	無

肝 炎 症 狀

- 無症狀→隱形殺手
- 倦怠、食慾不振
- 腹痛、腹脹
- 噁心、嘔吐
- 黃疸、茶色尿
- 發燒

A、E型肝炎之傳染方式

- 人與人親密接觸
- 受污染的水或食物
  - 與生病的人接觸:共食
  - 外食族

如何預防A型肝炎

- 衛生習慣
  - 注意飲水及飲食衛生
  - 保持良好衛生習慣
  - 注意環境衛生，特別是廁所環境清潔
- 疫苗接種

  針對高危險群，及未具A型肝炎抗體者，加強宣導自費疫苗接種 。

B、C、D型肝炎之傳染方式

- 透過血液、精液及陰道分泌物感染

1.經由受污染注射器、週產期感染及性行爲皆有可能感染Ｂ型肝炎

2.輸入未經檢驗之血液及其製劑亦有可能感染

3.家庭接觸感染共用刮鬍刀、牙刷亦有可能感染Ｂ型肝炎

B、C型肝炎之預防方法

1. 防止母子傳染

免疫球蛋白,B型肝炎疫苗

2. 防止水平傳染：體液交換

輸血、紋眉、刺青、打針、針灸、穿洞耳、共用牙刷、共用刮鬍刀、性接觸

3. 接受B型肝炎疫苗接種

總結：如何避免肝病之肆虐

1. 接種疫苗(A型及B型)
2. 注意飲食及飲水之衛生
3. 避免輸血、不必要之打針、針灸、穿耳洞、刺青、紋眉、共用牙刷、刮鬍刀
4. 單一性伴侶及安全性性行為

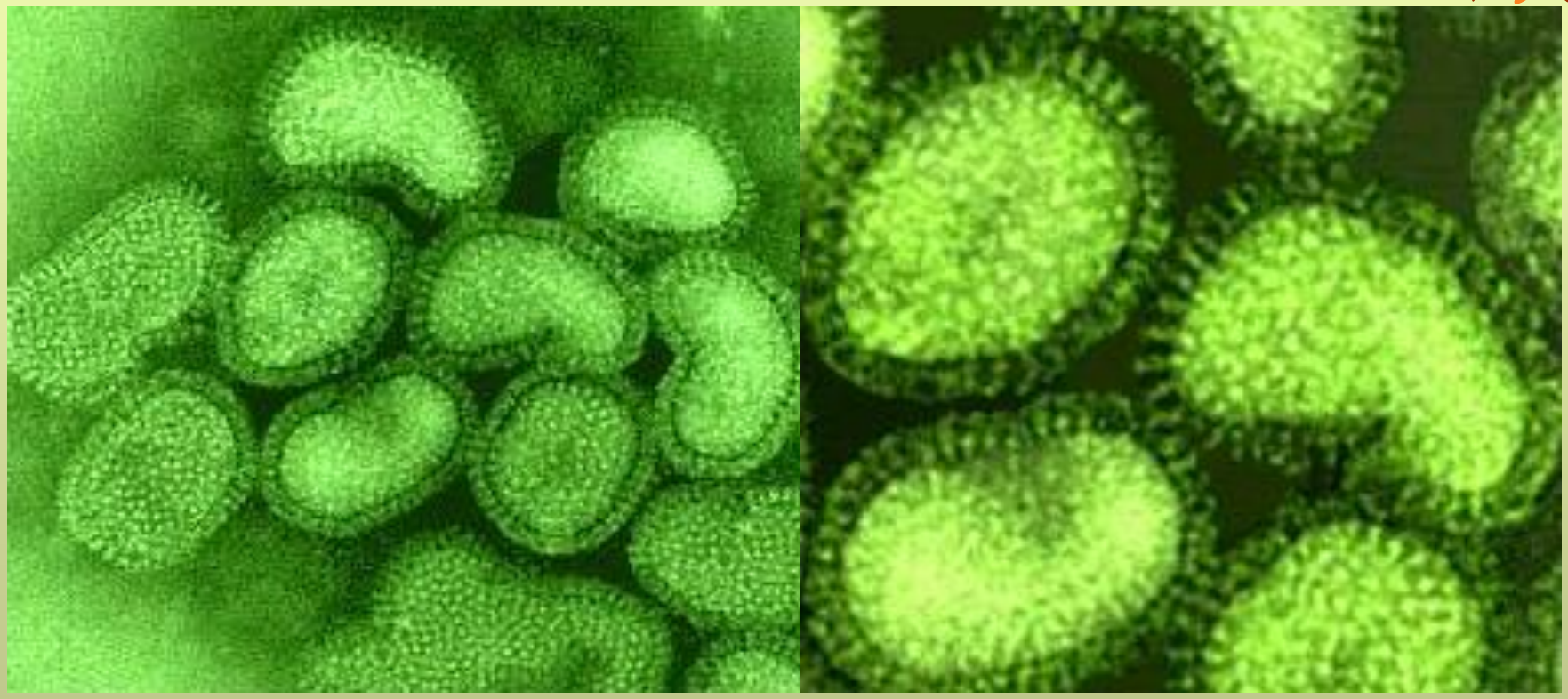
提醒：日常生活注意事項

- 生活規律，不熬夜：讓肝臟休息
- 不抽煙、不喝酒：不增加肝臟多餘的負擔
- 定時定量，營養均衡，勿暴飲暴食
- 少吃罐頭食品及加工食品：因含化學成份會加重肝臟之負擔
- 少吃不必要之藥物：因藥物要從肝臟代謝分解

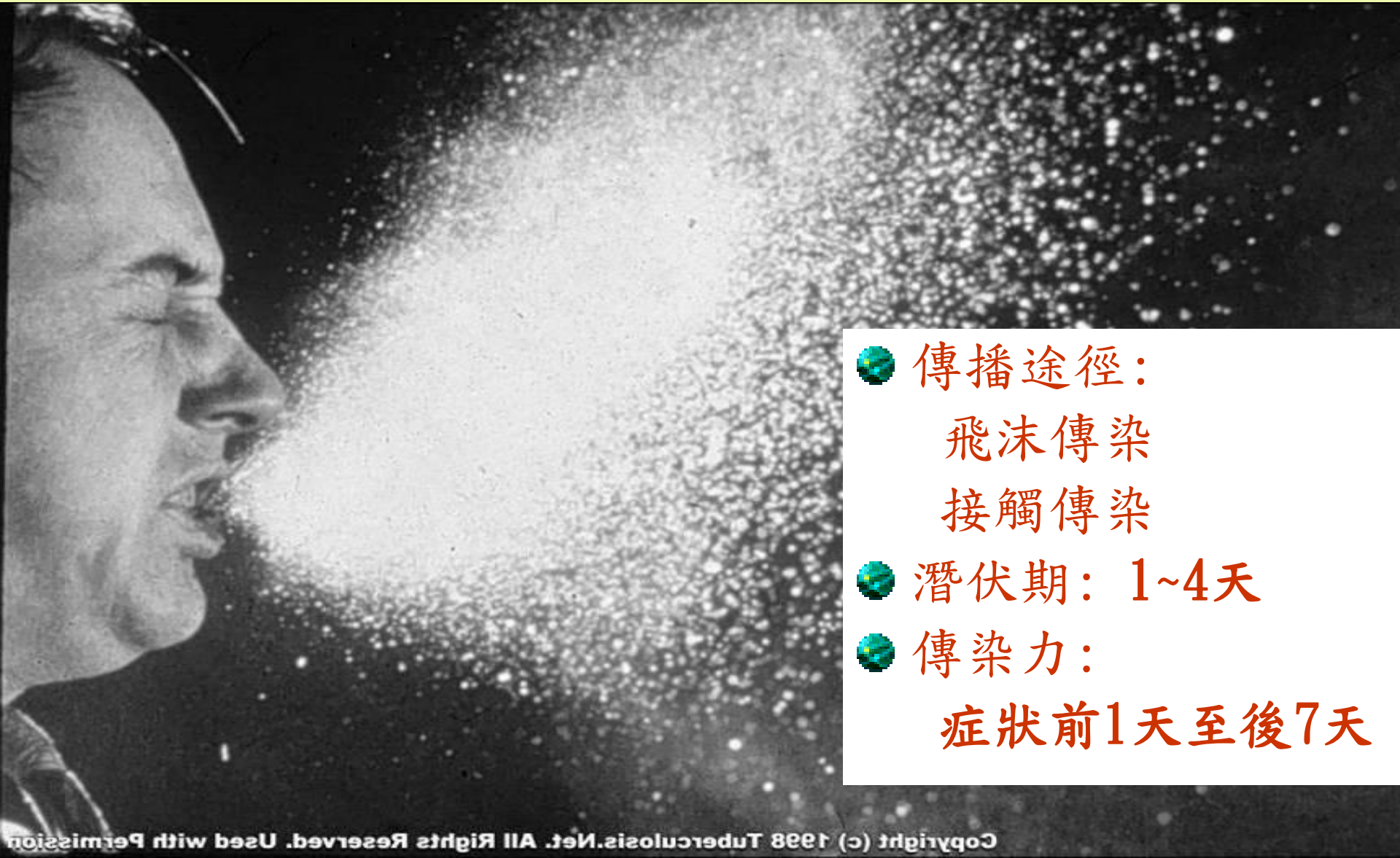
流行性感冒

- 是一種造成人類及動物患流行性感冒的**RNA病毒**，簡稱**流感病毒**引起的。
- 該病毒分Ａ、Ｂ、Ｃ三型，多數的流行是由Ａ型所引起。除人類外，Ａ型病毒在豬、馬、雞及鴨等亦有存在。

流感病毒(Influenza)



流感的傳播途徑



- 傳播途徑：
  - 飛沫傳染
  - 接觸傳染
- 潛伏期：1~4天
- 傳染力：
  - 症狀前1天至後7天

症狀

- 發燒（耳溫38℃以上）、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛、頭痛、全身倦怠等，
- 部分患者有嘔吐、腹瀉和腹痛等症狀

- 大部份的人得到流感在一、二週內會痊癒；但在高危險群病患中，像老年人、慢性病患者及幼童則容易因流感而引發併發症，甚至死亡。最常見的併發症由病毒本身引起，但也有繼發性的細菌感染如支氣管炎及肺炎，其他像中耳炎、鼻竇炎、慢性心肺疾病的惡化、腦炎等。
-

流行性感冒與一般感冒症狀的比較：

分類 / 症狀	流行性感冒	一般感冒
發燒	常見，且溫度高超過 38.3℃ ，維持3至4天	少見
頭痛	嚴重	較少
全身酸痛	明顯	稍微或不會
虛弱倦怠感	持續十天至二週	稍微或不會
鼻塞	多半會	多半會
打噴嚏	多半會	多半會
喉嚨痛	多半會	多半會

得到流感後應注意事項-1

- 戴上口罩，並請儘速就醫
- 不上班、不上課
- 多休息、多喝水

得到流感後應注意事項-2

- 接受治療後**休息5天**或於症狀消失24小時後方得恢復上班或上學
- **勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節**
- **戴上口罩**
- 與家人交談保持1m以上距離
- **避免出入公共場所**，如電影院、補習班、大賣場、超市

流感的預防方法

- 注意飲食均衡及充足睡眠，提升自身抵抗力
- 注意居家環境的清潔衛生及通風
- 加強個人衛生:勤洗手、注重咳嗽禮節
- 避免出入擁擠、空氣不流通的公共場所
- 必要時戴口罩

洗手五時機

二前

- 吃東西之前
- 抱孩子之前

三後

- 看病之後
- 上洗手間之後
- 擤鼻涕之後

正確洗手、認真洗手

洗手五步驟

溼、搓、沖、捧、擦

預防疾病勤洗手

第2招
咳嗽戴口罩
第3招
按時打疫苗
第4招
生病在家休息
第5招
清除病媒孳生源
第6招
做好防蚊措施
防疫12招 從洗手做起
「手」當其衝 攻「手」為要
第1招 勤洗手
肥皂勤洗手
拱手不握手
隨身帶手帕
第7招
吃熟食、喝開水
第8招
咳三週、快驗痰
第9招
不共用
針具、餐具、牙刷
第10招
安全性行為
第11招
生病速就醫
第12招
1922問防疫
衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC
疫情通報及諮詢專線：1922
http://www.cdc.gov.tw

謝謝同學聆聽