

## 流感照護



### ◆ 得了流感會有什麼症狀？

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。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。

### ◆ 流感的治療方式

目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，**不可自行停藥或購藥服用**，以避免抗藥性病毒產生。



#### 流感併發重症

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。如出現**呼吸困難、急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、嚴重嘔吐**等流感危險徵兆者，**應立即去具有完備重症加護設備的醫院接受適當的治療。**

### ◆ 流感病毒的消毒方法

1. 家中環境消毒只需對於常接觸物體表面(門把、書桌椅、餐桌、樓梯扶把)、玩具、寢具及書本做重點性消毒。可使用市售家庭用漂白水消毒，濃度一般在 5-6%，以漂白水 1ml：100ml 清水稀釋。例如：以喝湯用的湯匙舀 5 湯匙共約 80-100ml，加入 10 公升的自來水中(大瓶寶特瓶每瓶 1,250cc，8 瓶等於 10 公升)，攪拌均勻，須於 24 小時內使用。



2. 使用漂白水注意事項：使用口罩、橡膠手套和防水圍裙，最好也使用護目鏡保護眼睛以避免被噴濺到。如果漂白水濺入眼睛，須立刻以清水沖洗至少 15 分鐘並立即就醫診治。
3. 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射至味道散去即可。若為無法移到室外之物體，可於擦拭漂白水後靜至 10 分鐘，再以清水擦拭，以降低異味。浸泡消毒的接觸時間建議超過 30 分鐘。
4. 也可使用濃度 70% 的酒精消毒室內環境表面，或以 95% 酒精 3ml 加上 1ml 清水(比例 3:1)稀釋後再消毒。

### ◆ 當出現群聚感染時

1. 學校會執行感染控制及消毒作業，全班皆需戴上口罩預防感染，並執行體溫監測。
2. 流感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)，故同學們在流感流行期間不可以共食，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。
3. 流感流行期間應避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，進出補習班時也需加強自我防護措施，如戴口罩、洗手。

您想知道更多流感的資訊，可逕洽當地衛生局或至疾病管制署網站查詢 (<http://www.cdc.gov.tw>)，或多利用民眾疫情通報及諮詢服務專線：1922。

