

【流行性感冒衛教資訊】

※ 何謂流行性感冒 ※

流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在2~7天內會康復。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。而估計每年流行時，約有10%受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。流感的傳染途徑，主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。

※ 如何防範流行性感冒 ※

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
2. 維持手部清潔（勤洗手；咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手；不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴）
3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節（有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換；打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離）
4. 生病時請就醫接受治療並在家休養
5. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方
6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會
7. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

※※ 如有任何問題請洽健康中心或來電分機 2451、2452 ※※

衛生禮節小動作 疫病防治大功效

感冒戴口罩 咳嗽掩口鼻 禮貌多一道 衛生再升級



衛生小動作 保護您健康

為防止流感等呼吸道傳染病蔓延，請注意呼吸道衛生與咳嗽禮節

- 有咳嗽等呼吸症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾筒。
- 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。
- 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。
- 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。
- 生病時應在家休息，儘量避免外出。

衛生署疾病管制局 疫情通報及諮詢專線：1922 <http://www.cdc.gov.tw>



感冒小叮嚀：



衛生好習慣 健康新運動



勤洗手

量體溫



發燒咳嗽戴口罩
不上班·不上課



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>