流感知識

流感與一般感冒的差別		
項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒3-4天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、神經症狀（雷氏症候群）等	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

A:

流感病程之可能樣態

流感預防措施

Q: 預防流感，居家環境應如何清潔?

A:1.平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把以及公用電話，但沒有必要使用漂白水等特殊清潔劑。

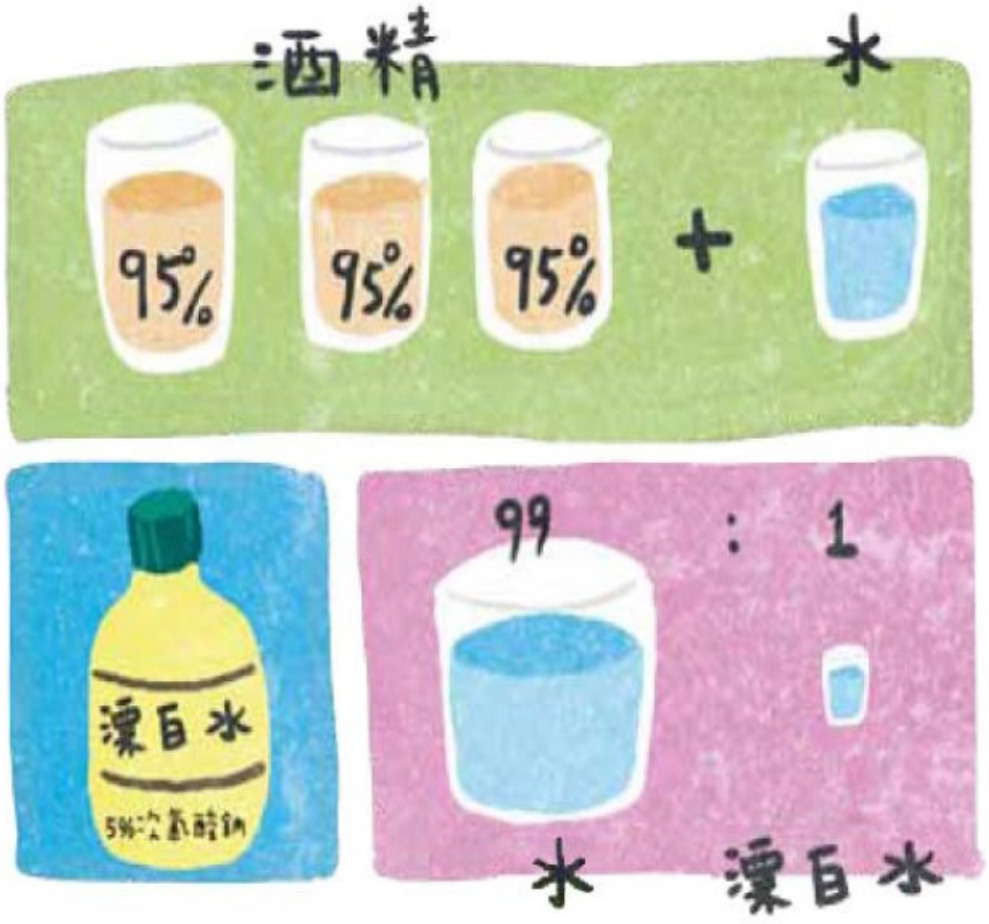
2.留置流感病患的場所，病毒污染程度較高，因此可採取下列方式消毒：

(1)使用政府核可的消毒藥品。

(2)使用濃度70%的酒精消毒室內環境表面，或將3份95%的酒精加1份水（比例3:1）稀釋後再消毒。

(3)如果沒有酒精，可以將1份的市售漂白水加上99份水（比例1：99）稀釋後再進行消毒。

3.流感病毒可於空氣不流通的室內散播，故室內應該保持空氣流通。



Q: 預防流感，除了打流感疫苗，還有哪些好方法?

A:

打疫苗

公認預防流感最佳利器。

勤洗手

肥皂勤洗手，搓洗20秒，洗後擦乾。

不碰觸

雙手不碰眼口鼻，避免因接觸而感染病毒。

打招呼

拱手不握手，減少病毒傳播。

多警覺

經常量體溫，提高警覺。

好作息

多運動、均衡飲食，增強抵抗力。

掩口鼻

打噴嚏以手帕或衣袖掩口鼻，避免飛沫散布。

戴口罩

咳嗽戴口罩，避免傳染人。

減少去

減少出入人潮擁擠的室內場所。

速就醫

有流感症狀即戴口罩就醫，依醫囑服用藥物。

多休息

生病在家休息，不上班不上課。