

認識流感

好發季節：

流感為具有明顯季節性特徵之流行疾病，疫情的發生通常具有週期性，臺灣地區位處於熱帶及亞熱帶地區，雖然一年四季均有病例發生，但仍以**秋、冬季較容易發生流行**，**流行高峰期多自12月至隔年1、2月份進入高峰**。

由於流感在臺灣好發於冬季，尤其自10月開始病例逐漸上升，至次年3月後逐漸下降，秋冬時節正值流感及流感併發重症病例數達到高峰的季節；因此，應及早防治，以避免感染後合併嚴重併發症或死亡之風險。

致病原：

流感病毒（Influenza virus），可分為A、B、C三種型別，其中**只有A型及B型可以引起季節性流行**。台灣主要流行之季節性流感病毒型別為A/H3N2型、A/H1N1型，以及B型等3類。

傳染途徑：

主要在密閉空間中經由飛沫傳播；由於流感病毒可在寒冷低溼度的環境中存活數小時，故亦可能經由接觸傳染。

潛伏期：1~4天，一般為2天

傳染期：成人大約在症狀出現後3~7天，幼童甚至可長達數十天。

臨床症狀：

- 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。
- 多數患者在發病後會自行痊癒，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，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。
- 高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

預防方式：

(一)衛教宣導：

1. 加強個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染。
2. 如有出現類流感症狀，如有發燒、咳嗽等症狀，請及早就醫，以防感染流感引起肺炎、腦炎等嚴重併發症；就醫後宜盡量在家休息，減少出入公共場所；如有外出，請記得戴上口罩，並注意咳嗽禮節，於咳嗽或打噴嚏時，以手帕或衣袖捂住口鼻，避免病毒傳播。
3. 於流感流行期間，民眾盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，減少病毒感染機會。

(二)接種疫苗：

預防流感最好的方法就是施打流感疫苗，健康成年人大約可達70-80%之保護，而65歲以上等高危險群尤應接受疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。

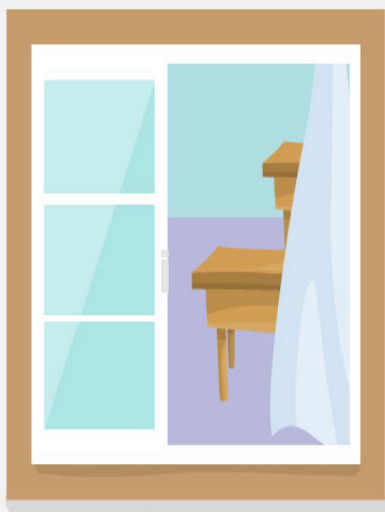
治療方式：

- 感染流感病毒後，大多數患者可自行痊癒，而針對流感併發症患者之治療方法仍以支持療法為主，或給予抗病毒藥劑治療。
- 目前用於治療流感之抗病毒藥劑，以神經胺酸酶抑制劑為主，包括 Zanamivir (Relenza™，瑞樂沙)，Oseltamivir (Tamiflu®，克流感) 及 Peramivir (Rapiacta®) 等，可同時治療 A 及 B 型流感病毒，且有效抑制流感病毒的擴散，於症狀開始後 48 小時內投藥可達最佳療效，不需等到實驗室檢驗確診為流感才給藥，然對於症狀嚴重或有併發症等高危險群，即使超過 48 小時給藥仍具有效益。

流感和感冒是兩回事，雖同為病毒感染，但其致病原不同，且症狀輕重有別，以下表列兩者之不同：

	流感(Influenza, Flu)	普通感冒(Common Cold)
致病原	流感病毒分為 A、B、C 三型。 另外，因為它很容易發生變異，所以容易發生大流行	會引起感冒的病毒有大約 200 多種，包括比較常見的：鼻病毒、副流行性感冒病毒、呼吸道細胞融合性病毒、腺病毒等等
潛伏期	1-3 天	約 1 天
感染型態	1. 不分年齡層 2. 症狀突然發生，通常會引起全身性症狀，且有可能有嚴重合併症，甚至死亡	1. 不分年齡層 2. 症狀逐漸發生，通常只有局部上呼吸道症狀，多無嚴重合併症
臨床症狀	1. 高燒，有時伴隨寒顫；發燒可能持續 3 天 2. 通常伴隨著嚴重的頭痛 3. 全身性的肌肉酸痛及關節疼痛，會有明顯且持續的疲勞與虛弱；部份幼兒會有小腿肌肉觸痛	1. 較少見發燒，如果有的話，體溫也只有些微的升高 2. 偶爾會有輕微的頭痛 3. 較輕微或少見
病程	1~2 週	短期間可復原
治療方法	依照醫師處方給予抗病毒藥物治療及支持性療法	感冒多半可自癒，支持性療法
預防方法	1. 應考慮接受流感疫苗的接種 2. 勤洗手，在流感流行時應避免出入人多擁擠的場合，減少病毒感染的機會 3. 平時保持正常作息及良好生活習慣，提升自我免疫力	1. 勤洗手，在感冒流行時應避免出入人多擁擠的場合，減少病毒感染的機會 2. 平時保持正常作息及良好生活習慣，提升自我免疫力

保持教室通風



肥皂勤洗手

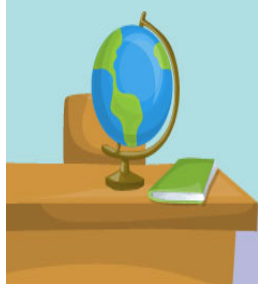
- 吃東西前
- 上廁所後
- 玩遊戲後



保持衛生好習慣 快樂學習好健康

落實呼吸道衛生

- 咳嗽打噴嚏掩口鼻



生病在家休息

