

# 新北市八里國中 流行性感胃衛教單張

## ◎什麼是流行性感胃？

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。流感之重要性在於其潛伏期短，通常 1~4 天。爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病，貧血或免疫功能不全者。

流感以秋、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。

## ◎流感要怎麼治療

(一) 主要以症狀治療之支持性療法為主

(二) 抗病毒藥劑：

抗病毒藥劑神經胺酶抑制劑 (neuraminidase inhibitor)，可有效抑制流感病毒的擴散，常見的有 Oseltamivir Tamiflu, Roche, 克流感)，可同時治療 A 及 B 型流感病毒，且具較不易產生抗藥性之優點，少數會有噁心、嘔吐輕微的副作用。

## ◎我得了流感怎麼辦？

民眾於感染流感後應在家休養按時服藥避免到公共場所，配戴口罩以及加強洗手，自我隔離 5-7 日；須特別注意是否出現流感危險徵兆（如呼吸短促、呼吸困難、發紺、血痰或濃痰、胸痛、意識改變、低血壓或高燒持續 48 小時等），如有上述病徵應即刻前往適當醫院治療，掌握黃金治療時間。

## ◎平時該如何預防流感

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，就醫後宜盡量在家休息，減少出入公共場所，請記得戴上口罩。
3. 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。
4. 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。

八里國中健康中心關心您