

認識流行性感冒

* 觀念篇

定義：

因流感病毒感染引起的疾病，一般好發於冬季，可經由飛沫空氣傳染、接觸傳染，傳染力強。

臨床表現：

潛伏期一般是 1 至 3 天。症狀類似一般感冒，但比較嚴重。如發高燒、發冷發抖、肌肉酸痛、頭痛、眼睛痛、疲勞、四肢無力等。一般在症狀出現前 1 天到發病後 7 天都具有傳染力。



流行性感冒與一般感冒的差異

症狀分類	發燒	頭痛	全身痠痛	虛弱倦怠	精疲力竭	鼻塞	打噴嚏	喉嚨痛	胸悶/咳嗽
流行性感冒	高燒 3-4 天	頭痛欲裂	嚴重	持續兩週	得到的前幾天	會	會	會	會變嚴重
一般感冒	較少	較少	稍微	輕微	不一定	多半會	多半會	多半會	輕微/乾咳

如果出現上述類流感症狀，除了做好自我健康管理，就醫後應請假在家休息，不要到學校上班、上課。

* 防治篇

一、平常怎麼做才不會被感染？

(一)勤洗手。沒有洗手就不要隨便摸鼻子、嘴巴或眼睛。正確洗手五步驟：

1. 濕：在水龍頭下把手淋濕並抹上肥皂或手乳。
2. 搓：手心手背指縫互相搓揉約 20 秒。
3. 沖：用清水將雙手搓洗乾淨。
4. 捧：捧水將水龍頭沖乾淨再關閉水龍頭。
5. 擦：將手擦乾或烘乾。

(二)保持環境衛生及空氣流通。

(三)注意呼吸道衛生及咳嗽禮節。

1. 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。
2. 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。
3. 手部接觸到痰、鼻涕等分泌物時，要立即澈底清潔雙手。



4. 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。
- (四) 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。
- (五) 避免去人多或空氣不流通的地方。
- (六) 充足均衡的飲食。
- (七) 充足的睡眠和運動。
- (八) 保持輕鬆愉快的心情，不抽菸、不過量飲酒。

二、在學校要怎麼做才能預防流感？

1. 雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。
2. 勤洗手，並確實遵守溼、搓、沖、捧、擦 5 步驟。
3. 保持校園環境衛生及教室通風。
4. 如果出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應立即配戴口罩就醫。
5. 避免親密接觸疑似流感的病人。
6. 應小心觀察自己身體健康狀況，若有感冒症狀(如咳嗽、流鼻水、頭痛等)出現時，應看醫生並請假在家休息。
7. 配合學校及衛生單位之宣導措施，幹部應協助老師注意班上請病假原因及身體症狀。

* 行動篇

一、戴口罩的時間：

1. 醫生與護士等人員一與病患接觸時。
2. 一般的人一自己咳嗽打噴嚏時，或探病時。
3. 一般情況下，健康的人則不需要配戴口罩。

二、怎麼做才能增加抵抗力：

要讓身體健康，根本的方法還是均衡飲食、適當的休息、睡眠和運動。

1. 不熬夜、避免過度疲勞、適度休息與睡眠，可提升身體的抵抗力。
2. 保持每日運動到流汗，或每日至少 30 分鐘的運動習慣。
3. 充足均衡的飲食，多吃蔬菜水果等高纖維食物，且每日多喝水。
4. 保持輕鬆愉快的心情。

學校師生的健康需要您我共同努力與維護！

讓我們一起遠離流感！

~~ 敬祝平安、健康 ~~



學務處身心健康中心

關心您