

# 提高警覺， 別讓**流感**找上門

撰文◎ 15 病房護理師 劉佳燐

入秋後，流感疫情升溫，確診流感個案數急速攀升，已爆發出多例重症併發腦炎個案，多為國中小校園群聚感染事件，其中多例個案皆無接種流感疫苗。

許多民眾對於疫苗施打仍抱持觀望態度，擔心沒打沒事，打了反而更不舒服，該怎麼辦？那麼，預防流感除了施打疫苗外，還有其他方法嗎？

## 流行性感冒簡介

流感是一種急性呼吸道傳染病，流行快速、散播範圍廣且併發症嚴重，加上流感病毒容易變異，形成多種不同型態之病毒株，防不勝防，導致容易爆發大規模疫情流行，對民眾健康產生威脅。

流感好發於冬季，約在每年 11 月至隔年 3 月期間，尤其是農曆春節前後，返鄉人潮流動大，因此造成大規模群聚感染。而病毒類型分別為 A、B、C、D 四種，D 型較少見，C 型病毒症狀較輕微，通常只有 A 型及 B 型會造成季節性大流行。

近年新冠肺炎疫情雖趨緩但仍不容小覷，且症狀與流感相似，但還是有些許差別。關於流感、一般感冒及新冠肺炎之比較，請見下表。

## 流感、一般感冒及新冠肺炎之比較

	流感	一般感冒	新冠肺炎
症狀	發燒 咳嗽 肌肉痠痛 倦怠 流鼻水 喉嚨痛	喉嚨痛 打噴嚏 鼻塞 流鼻水	發燒 喉嚨痛 肌肉痠痛 腹瀉 疲勞 噁心 咳嗽
影響範圍	全身性	呼吸道為主	全身性
流行季節	冬季（11-3 月）	一年四季	一年四季
治療	可依醫師處方給予抗病毒藥	支持性治療（症狀治療）	可依醫師處方給予抗病毒藥
併發症	可能併發肺炎、心肌炎、 腦炎、神經症狀等	少見	急性呼吸窘迫症候群、 肺部纖維化、長新冠等
疫苗	有	無	有

而嬰幼兒感染流感危險性高，若出現食欲下降、發燒、精神變差等症狀，務必立即就醫。

## 預防方法

面對秋、冬疫情爆發，我們該如何面對？尤其是家裡有老人、小孩怎麼辦？牢記以下幾點可以預防流感找上門！

- 一、盡早施打流感疫苗：每年衛生福利部疾病管制署會在流感季來臨時，公布當年疫苗開始施打時間及公費施打標準。
- 二、要養成用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣：環境中多殘留病毒，牢記飯前、出門返家後要勤洗手，避免接觸環境後殘留病菌進入體內；戴口罩則可避免於人多的公共場合接觸飛沫而被傳染，或是將病毒傳染給他人。
- 三、空氣不流通的室內，更容易造成流感病毒散播，故室內應該保持空氣流通，防範病毒傳播。
- 四、要警覺流感症狀，及早就近就醫治療：若出現發燒、咳嗽、肌肉痠痛等症狀，請就近至診所就醫。
- 五、生病要按醫囑服藥，不上班、不上課，盡量在家休息，保持體力。
- 六、危險徵兆要盡快就醫，掌握治療黃金時間：若出現呼吸困難、呼吸急促、胸痛、意識改變等症狀，應盡速至大醫院就醫。
- 七、飲食均衡、適當運動及休息。
- 八、家庭環境清潔及消毒：  
(一) 平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把及公用電話，但沒有必要使用漂白水等特殊清潔劑。

(二) 留置流感病患的場所，病毒汙染程度較高，因此可採取下列方式消毒：

- 使用政府核可的消毒藥品。
- 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。
- 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。

以上幾點為預防流感的重點，流感流行期間不要驚慌，落實以上幾點可以大大降低得到流感的機率！

若被傳染也不用過度擔心，就醫後聽從醫師指示，按時服用藥物，在家休息，隨時注意身體狀況，多數人很快就可以痊癒，請大家在流感流行期間注意以上提到的事項，維護自身與家人的健康。



### 作者介紹

劉佳燐 15 病房護理師

畢業於康寧醫護管理專科學校護理學系，現於臨床工作兩年，具專業護理師執照，主要的專業領域為內科病房，目標希望能實踐全人的護理。