

流行性感冒照護與注意事項

一、流行性感冒症狀

大部分流行性感冒常見的徵象與症狀包括：

- 突然發燒
- 寒顫
- 盜汗
- 頭痛
- 肌肉及身體疼痛
- 疲憊
- 乾咳（無痰）
- 喉嚨痛
- 鼻塞、流鼻水
- 噁心、嘔吐、腹瀉、食慾不振

*若出現「一燒(發燒)」、「二痛(頭痛、明顯肌肉酸痛)」、「三疲倦」就須警覺是流感。

二、流行性感冒傳播方式

受感染者咳嗽或打噴嚏時，便隨著帶有大量病毒的飛沫傳播；也可因接觸受感染者口沫或鼻涕等分泌物污染之物品表面，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。流感潛伏期（被感染至症狀出現）約 1-4 天，平均為 2 天，發病前即有傳染力，持續症狀出現後 3~5 天。

併發重症高危險族群：

1. 65 歲以上長者、嬰幼兒、孕婦。
2. 具慢性疾病患者：氣喘、糖尿病、心血管、肺臟、肝臟、腎臟等慢性疾病或肥胖(含 BMI $\geq$ 30 者)。
3. 免疫功能不全者。

三、流行性感冒病人注意事項

1. 流感病人請落實生病不上班、不上課，生病期間避免外出。
2. 依醫囑按時服用藥物，並注意健康狀況。
3. 應佩戴口罩，如無法佩戴口罩，則在咳嗽或打噴嚏時使用衛生紙或其他有效覆蓋呼吸道分泌物方式遮住口鼻，以防止呼吸分泌物散播。
4. 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。落實手

部衛生及呼吸道衛生與咳嗽禮節。

5. 維持居家環境的清潔與通風。

6. 如有身體不適或其他疑問，可撥各地衛生局諮詢專線通知或1922諮詢。

四、流行性感冒接觸者注意事項：

1. 如有必要探視疑似或確定流感的病人，請遵守醫院的感染管制護措施戴外科口罩並勤洗手。

2. 離開病室時必須脫除外科口罩，並正確洗手。

3. 照顧者於病人隔離期間勿至其他病室與病房走動。

五、有呼吸道症狀時該怎麼辦：

1. 出現發燒、咳嗽等類流感症狀，建議及早就醫。

2. 就醫後儘量在家休息減少出入公共場所。

3. 應避免搭乘大眾運輸交通工具。

溫馨提醒：預防接種對於預防流感非常重要，請每年定期接種。

參考資料：

衛生福利部疾病管制署・季節性流感防治工作手冊(2022)。

衛生福利部疾病管制署・季節性流感防治(2022)

取自<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/DQWXG19u2cXMH1jwGKXHug>

諮詢電話02-26723456轉6105

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院