

## 幼兒衛生保健宣導 -- 認識流感與防治

隨著氣溫下降且溫差大，目前國內流感疫情有緩升情形，流感病毒可分為 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。**流感因傳染力強是屬於校園傳染通報疾病之一，若幼童經感染確診後需告知校方以利進行傳染性疾病防治和通報，感染者須請病假 1 週在家休養並配合居家健康自主性管理。**

- 一、 流行期：一年四季均可能發生流感，以**秋、冬季天冷時較容易發生流行**，自11月下旬開始升溫，於12月至隔年1、2月份進入高峰，一般持續至農曆春節，於3月後趨於平緩。
- 二、 潛伏期：通常約1~4天，**一般為2天**。
- 三、 傳染方式：傳染力強主要在**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**。
- 四、 主要症狀：**發燒**(持續高燒可能達40℃以上)、頭痛、**肌肉痛**(全身肌肉關節疼痛)、**疲倦**(嚴重倦怠)、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等(咳嗽、鼻塞、喉嚨痛等症狀則較不明顯)，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。
- 五、 傳染期：成人大約在症狀出現後3~7天，**小孩可達7-10天**。
- 六、 易感染年齡：各年齡層均會被感染。
- 七、 治療方式：目前用於治療流感之抗病毒藥劑，可同時治療A及B型流感病毒，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。瑞樂沙(乾粉吸入劑型，適用於5歲以上不需依體重調整劑量)、克流感(口服藥，13歲以下兒童使用時須依體重調整劑量)Rapiacta®：為靜脈注射劑型，尚未取得我國藥物許可證，疾管署係以專案進口方式採購儲備，腎功能不良病患使用時需調整劑量，另需以發燒等之臨床症狀來判斷藥劑繼續投予之必要性。
- 八、 預防保健
  1. 加強個人衛生習慣，**勤洗手**，避免接觸傳染。
  2. 如出現**類流感症狀**(如：發燒、咳嗽、肌肉痛)或**流感危險徵兆**(如：呼吸困難、急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓)應儘速就醫並遵照醫囑使用抗病毒藥劑和**請病假在家休養 1 週、勿上學上班**。
  3. 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**戴口罩**、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. 流感**流行期間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。
  5. 接種疫苗：**施打流感疫苗就是預防流感最好方法**，疾管署表示目前國內檢出流感病毒以 H3N2 為多，與本流感季疫苗株吻合。
  6. 公費流感疫苗於每年10月1日起開始施打。
  7. 接種地點：臺北市12 區健康服務中心之院外門診部、公費疫苗協辦合約醫療院所。