

幼兒保育衛教單：流感

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。

流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。以台灣農曆春節為例，每年1-2月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。

- **傳染途徑**：經由**飛沫及接觸傳染**，如：透過**感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫**將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間、空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另外，因為流感病毒可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手**接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液**，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。
- **典型流感潛伏期**：約1~4天，一般為2天。
- **傳染期**：罹患流感的人，在發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能會傳染給別人，幼童的傳播期可長達7-10天。
- **主要症狀**：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，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，另外還包括腦炎、心肌炎或心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟、肝臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。
- **流感治療方式**：當出現流感相關症狀時，應儘速就醫並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。**抗病毒藥劑在發病後的48小時內使用效果最好**。目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有**抗藥性**的流感病毒產生，因此就醫後**應依照醫師評估及處方服用藥物**，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。
- **預防流感方法**：
 1. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗
 2. 維持手部清潔
 - (1) **勤洗手**
 - (2) 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手
 - (3) 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴
 3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節
 - (1) **有呼吸道症狀時戴口罩**，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換
 - (2) 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替
 - (3) 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離
 4. 生病時在家休養
 - (1) 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物
 - (2) 在家中休養，儘量**不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具**
 5. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方
 6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會
 7. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康
 8. 用餐時採用公筷母匙習慣，並減少互相餵食，避免疾病傳染