

幼兒衛生保健宣導-認識流感

流感因傳染力強是屬於校園傳染通報疾病之一，依據臺北市衛生局及教育局規定幼兒園內發現發現幼生有疑似感染流感時之案例處理機制，本園會立即對該生進行適當隔離處置安置於健康中心內，並通知家長送醫就診，經**診斷為流感**，**當事生（幼生）者應請假至少七天(含假日)**。**停課措施：3 天內若單一班級有 2 名幼生，經診斷為流感，由園方邀集該班級家長代表、園主任、護理師研議防疫及停課措施，停課 5 天(含例假日)為原則。生病者則應持續停課至退燒後至少 24 小時，才能返回上課。**

■ 流感介紹

流感(Influenza)是一種急性病毒性呼吸道疾病，最主要是透過飛沫傳染，其次為接觸傳染，此疾病可發生在所有年齡層。流感病毒依核蛋白抗原性的不同，可分為 A、B、C、D 四型，其中 A 型和 B 型流感病毒會使人類產生較明顯的症狀，可以引起大規模的季節性流行。

- ★ **傳染途徑**：經由飛沫及接觸傳染，可藉由感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳給其他人，尤其在密閉空間、空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另由於流感病毒可短暫存活於物體表面，故也可藉由手接觸到被口沫或鼻涕等污染之物品表面，再碰觸自己的嘴巴、鼻子或眼睛而造成感染。
- ★ **潛伏期及傳染期**：約 1-4 天，一般為 2 天。症狀出現前一天即可能具傳染力，成人之傳染力可持續至症狀出現後 1-5 天，小孩則可能達到 7 天。
- ★ **好發流行季節**：在臺灣一年四季均有病例發生，但仍以秋、冬季較容易發生流行，**流行高峰期多自 12 月至隔年 3 月。**
- ★ **主要症狀**：感染後可能出現**發燒、咳嗽、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛**等症狀，少數人感染後會有**腹瀉或嘔吐**等腸胃道症狀。90%以上的人會**突發性的高燒**，反覆發燒 3-5 天，**全身肌肉痠痛及倦怠感**特別明顯，而 B 型流感的下肢痠痛比較多；60-70%的人會喉嚨痛，20%以下的人會有腹瀉、嘔吐等腸胃道症狀，其他咳嗽流鼻水也都會有，整個病程結束要 1-2 週。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，如肺炎、心肌炎、腦炎。
- ★ **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。目前台灣的抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，在發病後 48 小時內使用效果最好，特別留意，此藥劑須由醫生評估與指示服用，不可自行購藥服用，以免產生抗藥性。
- ★ **預防方法**：

1. 落實生病不上班、不上課

- (1) 如出現疑似流感症狀應務必配戴口罩儘速就醫，並依醫囑按時服用藥物。
- (2) 生病時應在家休養，儘量不上班、不上課，直至退燒後至少 24 小時才能返回上課。
- (3) 生病期間避免搭乘大眾運輸交通工具。

2. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗(108 年度公費流感疫苗全面用四價流感疫苗，採分批施打：

- (1) 第一批：11/15 起為國小至高中生、醫事人員。
- (2) 第二批：12/8 起為學齡前幼兒、65 歲以上長者。
- (3) 第三批：109 年 1/1 起為其他公費對象。

備註：本幼兒園之幼生可於 12/8 起至流感疫苗合約醫療院所接種或 109 年 1 月 20 在園內接種。

3. 維持手部清潔

- (1) **勤洗手**，洗手時用肥皂和水清洗至少 20 秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手。
- (2) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。

(3) 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴

4. 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，衛生紙使用後應丟棄至垃圾桶。

(3) 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上距離。

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。

★ 流感及一般感冒比較：

流感大部分症狀和一般感冒很像，差別在於流感會出現高燒 38.5 度以上、全身肌肉痠痛、少有流鼻涕、乾咳等症狀；一般感冒少有高燒，其比較表如下：

流感及一般感冒比較表

	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	大約有 200 多種病毒可引起，常見的有鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀為主
發病速度	突發性	突發/漸進性
症狀	喉嚨痛、肌肉痠痛、倦怠	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
臨床症狀	咳嗽、倦怠、肌肉痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞、流鼻涕
發燒	高燒 3-4 天	少發燒，僅體溫些微升高
病程	1-2 週	約 2-5 天
治療	支持性療法，亦可依照醫師處方給予抗病毒藥物治療	以支持性療法為主
併發症	可能併發肺炎、心肌炎、腦炎、神經症狀(雷氏症候群)等	少見(中耳炎或肺炎)
傳染途徑	飛沫傳染；接觸傳染	飛沫傳染；接觸傳染
傳染性	高傳染性	傳染性不一
預防方法	接種流感疫苗、勤洗手、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節	勤洗手、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節
好發季節	秋、冬季多	春、秋、冬季