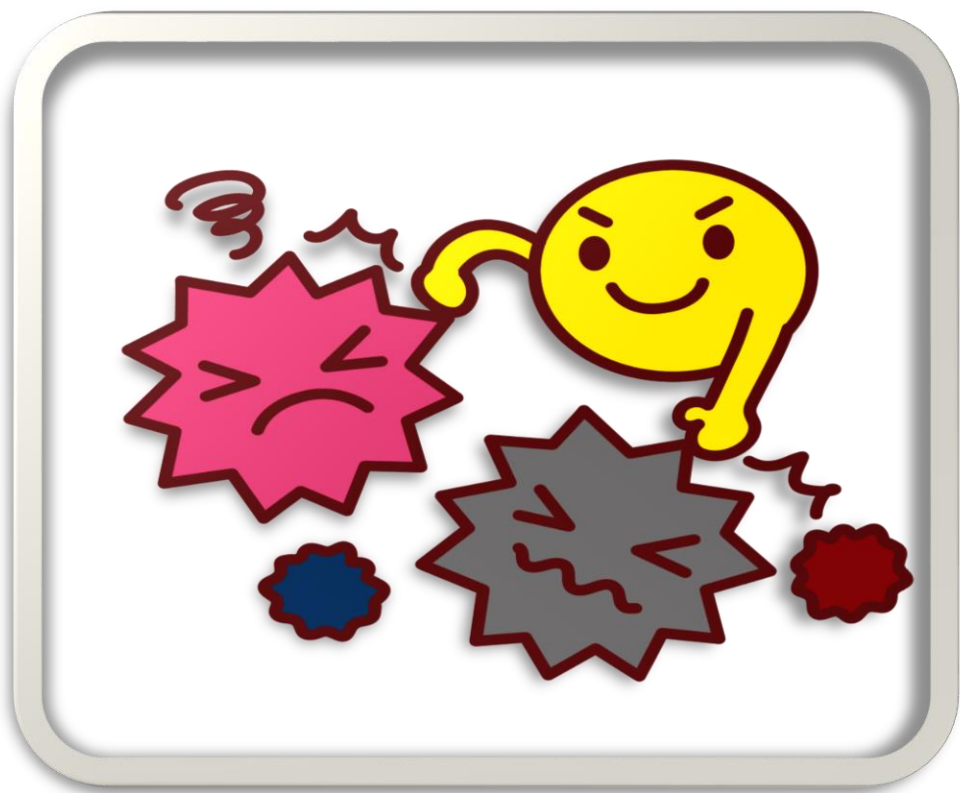


# 流感衛教手冊

對抗流感  
向流感說Bye Bye！



國立臺灣師範大學 學生事務處健康中心  
國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系

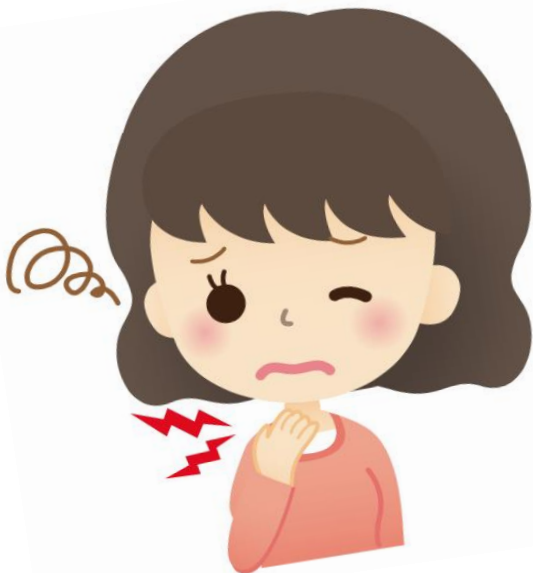
# 目錄

- 認識流行性感冒-----1
- 病毒種類-----2
- 好發季節-----3
- 傳染途徑-----4
- 潛伏期與可傳染期-----5
- 臨床症狀-----6
- 預防保健-----7
- 治療照護-----8
- 自主健康管理-----9
- 流行性感苗疫苗-----10

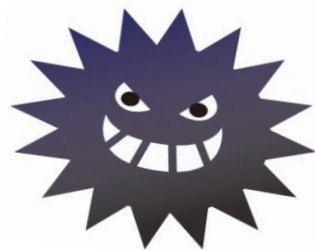
# 認識流行性感冒



- ◆ 主要是由**流感病毒**感染所造成的急性呼吸道疾病。
- ◆ 感冒致病原多達數百種不同的病毒。
- ◆ 流感與一般感冒症狀不同，會來得嚴重。



# 病毒種類

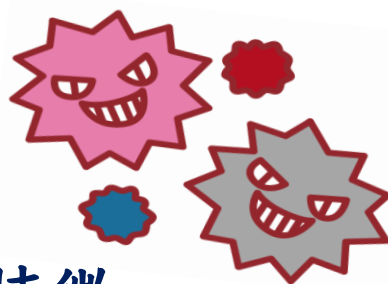


- ◆ 流感病毒可分為A、B、C三型
- ◆ 在台灣以A型(H1N1和H3N2)及B型流感病毒等，常在出現在人類的季節性流感流行之中。
- ◆ 流感與一般感冒的差別：

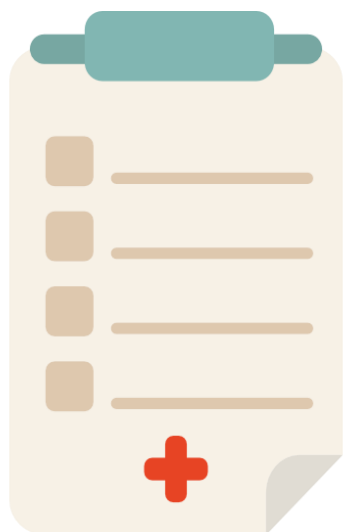


項目	流感	一般感冒
致病原	流感病毒	呼吸道融合病毒
影響範圍	全身性	呼吸道局部
臨床症狀	高燒、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
病程	約1-2週	約2-5天
併發重症	肺炎、腦炎、心肌炎	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

# 好發季節



- ◆ 流感盛行具有明顯**季節性特徵**。
- ◆ 台灣位處於熱帶及亞熱帶地區，雖然一年四季均有病例發生，但仍以秋、冬季容易發生流行。
- ◆ 流行高峰期：多自**12**月至隔年**1**、**2**月份。
- ◆ 台灣，約於10月開始，流感疫情會緩慢上升，至隔年農曆春節前後達到高峰，3月後逐漸下降，因此，應及早防治，以避免感染後合併嚴重併發症或死亡之風險。



# 傳染途徑



流感的傳染途徑是以  
**飛沫傳染**(ex. 咳嗽  
或打噴嚏)為主。

而若在**密閉空間**裡，因為**空氣不流通**，  
更容易造成病毒傳播；也可能會經由**手**  
接觸到污染的物品表面的口沫或鼻涕等，  
再碰到自己的口、鼻或眼睛而感染。

所以記住要

**勤洗手!!**



**戴口罩!!**



**&**

# 潛伏期與可傳染期

- ◆ 潛伏期為被感染致症狀出現前的階段，大約為**1~4**天。



- ◆ 可傳染期的時間為：  
發病的**前1天**至症狀出現後的**3~7天**，  
都有可能會傳染給別人。

Focus !

**幼童**的傳播期則可能更長達**數十天**



大家要做好適當的預防，保護自己也保護別人！

# 臨床症狀

## 普通 症狀



發燒

頭痛

喉嚨痛

咳嗽

肌肉痠痛

門診就醫即可

## 危險 徵兆

呼吸困難

呼吸急促

發紺(缺氧)

血痰或痰液變濃

胸痛

意識改變

低血壓或高燒持續  
72小時

65歲以上長者或有潛在疾病者，應儘速至大醫院就醫

歐伊~歐伊~





# 預防保健

## 六大原則要把握



儘早施打流感疫苗

用肥皂勤洗手

咳嗽戴口罩

警覺流感症狀

生病要按時服藥多休息，不上班不上課

危險徵兆要儘快就醫



# 治療照護

**治療**：在流感症狀開始**後48小時**內服用效果最好，即使症狀出現時間已經超過48小時後服用仍然有效，所以當出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛、頭痛等症狀時，應儘速就醫，並依醫師指示使用**流感抗病毒藥物**等 (Tamiflu 克流感、Relenza 瑞樂沙、Peramivir)。



## 照護：

- 一. 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物
- 二. 生病時在家休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具
- 三. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方
- 四. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會
- 五. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

# 自主健康管理

- 一. 儘量於家中作息與活動，有需要外出時應**戴口罩**。家人可照常上學、上班，除非自主管理者發病，否則沒有行為上的限制。
- 二. 應確實作到：**勤洗手**、遵守咳嗽禮節及呼吸道衛生、維持居家環境的清潔與通風、避免不必要的探病及出入公共場所。
- 三. 於自主健康管理的**10日內**，每日早/晚各**量體溫**一次、詳實記錄體溫及活動史(如下列表格)，並主動通報地方衛生局/所。
- 四. 於自主健康管理的10日內，自行注意健康狀況，若有發燒( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )、咳嗽等類流感症狀，請立即戴上口罩，並通知當地衛生局/所，由衛生單位協助就醫。
- 五. 就醫時，請將本通知單出示給醫師，並應告知醫師旅遊史及接觸史。

體溫及行程紀錄表



填表人：\_\_\_\_\_ 最後接觸日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

	日期	上午	下午	健康狀況	活動史紀錄
1		____度	____度		
2		____度	____度		
3		____度	____度		
4		____度	____度		
5		____度	____度		
6		____度	____度		
7		____度	____度		

# 流行性感 冒疫苗

**Q1：台灣每年流感疫苗接種計畫之實施期間為何？**

A：實施期間為**每年10月**至疫苗用罄止。

**Q2：106年流感疫苗接種計畫施打對象為何？**

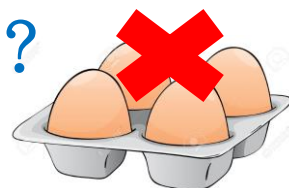
A：流感疫苗接種計畫各類實施對象需具中華民國國民身分〔如為外籍人士，需持有居留證(包含外交官員證、國際機構官員證及外國機構官員證)〕，並符合下列條件者：

1. 滿6個月以上至國小入學前幼兒。
2. 國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生，以及少年矯正學校及輔育院學生。
3. 50歲以上成人。
4. 具有潛在疾病者〔包括高風險慢性病人(含BMI $\geq$ 30)、罕見疾病患者及重大傷病患者〕。
5. 孕婦、6個月內嬰兒之父母。
6. 幼兒園托育人員及托育機構專業人員。
7. 安養等機構住民及工作人員。
8. 醫事及衛生防疫相關人員。
9. 畜業及動物防疫相關人員。



# 流行性感 冒疫苗

**Q3：哪些人不適合接種流感疫苗？**



A：

1. 已知對「蛋」之蛋白質有嚴重過敏者，不予接種。
2. 已知對疫苗的成份有過敏者，不予接種。
3. 過去注射曾經發生嚴重不良反應者，不予接種。

**Q4：接種流感疫苗後多久可以產生保護力？**

A：完成流感疫苗接種（8歲以下首次接種幼兒為接種第2劑），至少約**2週後**產生保護力。

**Q5：接種流感疫苗的保護效果如何？**

A：根據國外文獻，流感疫苗之保護力因年齡或身體狀況不同而異，平均約可達**30-80%**，對健康的成年人有70-90%的保護效果。對老年人則可減少50-60%的嚴重性及併發症，並可減少80%之死亡率。



# 編輯群

- 指導單位：

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系  
郭鐘隆 特聘教授兼教育學院副院長

國立臺灣師範大學 學生事務處健康中心  
連盈如 特聘教授兼健康中心主任  
楊伶惠 護理師

- 編輯小組：

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系  
朱小嫻、顏翎伊、彭築茜、楊 惻  
許愛玲、呂幼如、孫嘉璣、陳玟宇