



『呼吸道衛生與咳嗽禮節』

如出現呼吸道症狀（發燒、咳嗽、流鼻涕等）

1. 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶
2. 如果可以忍受咳嗽時應戴口罩
3. 手部接觸到呼吸道分泌物之後，使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手
4. 儘可能與他人保持**1公尺(3英尺)**以上

『正確勤洗手 病菌遠離我』

正確勤洗手，
五式不能省，
濕→搓→沖→捧→擦
自我保護，萬無一失





『衛生好習慣 健康新運動』

勤洗手

量體溫

發燒咳嗽戴口罩

及早就醫 多休息

不上班、不上課



『認識流感』

【簡介】：流感是流行性感冒的簡稱，是由流感病毒引起之呼吸道傳染病

【致病原】：流感病毒

【傳染途徑】：主要是飛沫傳染，經由咳嗽或打噴嚏等途徑將病毒傳給鄰近的人

【潛伏期】：約1-3天

【臨床症狀】：發燒、喉嚨痛、頭痛、全身痠痛、咳嗽、流鼻涕等

【合併症】：大多發生在老年人、幼童或有慢性疾病者，最常見為肺炎

【預防方法】：

- 1.考慮接受流感疫苗施打
- 2.依照醫師處方簽使用抗流感藥物
- 3.勤洗手，平時注重保健、均衡營養、適度運動
- 4.如有呼吸道症狀者，如咳嗽、打噴嚏時，應注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，並避免出入公共場所



『感冒與流感的不同』

	流行性感冒(Flu)	普通感冒(Common Cold)
致病原	流行性感冒病毒分為 A、B、C 三型。因為它很容易發生變異，所以容易發生大流行	會引起感冒的病毒有大約 200 多種，較常見的為鼻病毒、呼吸道細胞融合性病毒、腺病毒等
潛伏期	1-3 天	約 1 天
臨床症狀	發燒、寒顫、喉嚨痛、頭痛、全身性的肌肉酸痛、倦怠及咳嗽等，有時會打噴嚏、流鼻水	症狀較輕微，輕微的頭痛、喉嚨痛、流鼻水，較少見發燒
病程	1~2 週	短期間可復原
併發症	中耳炎、肺炎、心肌炎、腦炎、腦膜炎、雷氏症候群等	較少出現合併症
治療方法	依照醫師處方給予抗流感病毒藥物治療及支持性療法	多半可自癒
預防方法	<ol style="list-style-type: none">1. 考慮接受流感疫苗的接種2. 在發病初期，經醫師評估開例處方後服用抗流感藥物，可減輕症狀及縮短病程3. 在流行期間應避免出入人多擁擠的場合，減少感染機會4. 勤洗手，平時保持正常作息及良好生活習慣，提升自我免疫力	<ol style="list-style-type: none">1. 在流行期間應避免出入人多擁擠的場合，減少感染機會2. 勤洗手，平時保持正常作息及良好生活習慣，提升自我免疫力