



柚子醫師：得了流感， 可以做的 7 件事



出處：親子天下 出版日期：2019/01 作者：陳木榮（柚子醫師）

<https://www.parenting.com.tw/article/5078762-%E6%9F%9A%E5%AD%90%E9%86%AB%E5%B8%AB%E5%BC%9A%E5%BE%97%E4%B%A%86%E6%B5%81%E6%84%9F%E5%8C%8E5%8F%AF%E4%BB%A5%E5%81%9A%E7%9A%847%E4%BB%B6%E4%BA%8B/>

春節是流感的高峰期，柚子醫師提醒大家，如果得了流感，你可以做這七件事~！

➊ 立即戴上口罩

流感主要的傳染方式是由咳嗽、打噴嚏等飛沫，將病毒傳播給身旁的人，因此如果得到流感，請立即戴上口罩，減低流感傳染給其他人的機會。



➋ 出門去看醫生

請大家務必牢記：流感不是普通感冒，嚴重的流感可能會出人命的。先去看醫生，讓醫生判斷可以在家休息或是需要住院治療，而不是自己判斷不需要看醫生。



➌ 至少隔離五天

在發病前 1 天到症狀出現後的 3 天到 7 天左右都可能會傳染給別人，小朋友的傳播期可能更長，建議大家發燒期間盡量在家休息，就算沒有發燒，隔離五天是最基本的安全期。



➍ 多喝水、多休息

得到流感的人會出現高燒合併全身痠痛，燒前可能會出現嚴重的畏寒發抖，令人非常不舒服，這時候最好請假休息，休息時多補充水分，別出現脫水症狀。

➎ 聽醫生建議做流感快速篩檢

醫生可以使用問診以及基本的檢查判斷眼前的病人是不是流感，不一定要做流感快速篩檢。



➏ 吃抗病毒藥物

醫生診斷是流感之後，會開立抗病毒藥物，請按照醫生的叮嚀，按時服用藥物且完整吃完。如果吃抗病毒藥物之後，有任何不對勁的地方都請盡快回診跟醫生互相討論。

➐ 小心注意流感的危險徵兆

得了流感之後，1~2 星期內要小心併發症，包括肺炎、心肌炎、腦炎，也要小心肺炎鏈球菌以及金黃色葡萄球菌等細菌感染，提醒各位，得到流感之後，如果出現呼吸困難、呼吸急促、臉色發紫發黑、咳嗽時痰中有血或是濃痰、胸痛、神志不清、意識改變、血壓下降或是高燒持續 72 小時，這些都是流感的危險徵兆。

