

戰勝新流感 關鍵七招免恐懼

新流感疫情急遽升高，台灣恐怕爆發大流行，究竟個人該如何保護自己？

《天下雜誌》與《康健雜誌》為您整理出關鍵七招，幫助您遠離新流感。

作者：天下網路部 出處：Web Only

避免新流感，個人防護七大招：

1. 不去人潮聚集、空氣密閉的場所

- (1) 避免或減少去醫院探訪病人。
- (2) 在室內打開窗戶，保持通風良好。

2. 勤洗手

- (1) 用肥皂或酒精60%以上的乾洗手液。
- (2) 完整的洗手應花上唱兩次生日快樂歌的時間。

3. 少擤鼻、不揉眼

4. 正確使用口罩

- (1) 一般棉布口罩、紙口罩、外科口罩即可，不必用到N95。（N95主要防範類似結核病無遠弗屆的空氣傳染，或醫護人員近距離接觸病患）
- (2) 與生病的人接觸後，立刻丟掉口罩並洗手。
- (3) 紙口罩只能使用一次，布口罩每次使用後需清潔。

5. 出現不適症狀，儘速就醫

- (1) 不適症狀包括：發燒、打噴嚏、流鼻水、打寒顫、肌肉酸痛。
- (2) 如確定為新流感，48小時內投藥可降低演變為重症。

6. 居家防護以沸水擦物拖地

- (1) 大部分的病毒都怕熱。
- (2) 也可用5~6%含氯漂白水（約4個寶特瓶蓋量）+清水5公升（約寶特瓶4瓶量），擦拭地板、門把、桌椅、洗手台、馬桶等處，靜置5~10分鐘，再使用清水沖洗。

7. 出國的人特別注意

- (1) 盡可能不到世界衛生組織發布的感染區。
- (2) 一定得出國，盡可能不到人口聚集處、醫院。
- (3) 回國後如有症狀，儘速就醫並告訴醫生去過之處。

貼心提醒：

《康健雜誌》提醒您，「新流感」已經不是靠「增強免疫力」就能解決的。若有症狀，不要猶豫、儘速就醫才是保護自己最重要的方法。