



# 不可不知的流感知識



## 流感 ≠ 感冒

大多數的人一有喉嚨痛、咳嗽、流鼻水...等症狀，馬上的直覺反應就是：「我感冒了！」



事實上，雖然這些症狀都顯示呼吸道受到病毒或細菌侵襲，但是因為致病的種類不同，預防和治療的方法也有差別，也就是說，「流感 ≠ 感冒」（是非 1）。透過飛沫與接觸感染（是非 2）的流感，為流感病毒所引起，痊癒速度也不若感冒來得快（是非 3），典型的症狀是發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等（選擇 2），通常在 2~7 天內會康復。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾病均有可能是感染流感病毒所引起。

而流感之所以可怕，主要是因為罹患流感的人，在發病前一天至症狀出現後的 3~7 天均可能會傳染給他人，幼童的可傳染期間可能會比 7 天還長（是非 4）。流感之重要性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。流感為具有明顯季節性特徵之流行疾病，惟台灣地區位處於熱帶及亞熱帶地區，一年四季均有病例發生，並非只有冬天才需要特別留意（是非 5）。

## 預防流感 從擁有正確觀念開始

既然對流感不能掉以輕心，那麼要預防流感，又要從何做起呢？

其實，流感預防非常簡單，在個人方面，可多注意手部

衛生，例如：遇到朋友時，拱手不握手；當可能碰觸到病患分泌物時，儘快正確清潔雙手；盡量不碰觸口、鼻等（選擇 1），並注意咳嗽禮節，咳嗽時應用面紙或手帕摀住口、鼻（是非 9）。另外也要避免到人多的地方，生病時在家休息（是非 8），並維持良好個人衛生，依「濕、搓（滿 20 秒）、沖、捧、擦」的正確洗手方式勤洗手，如有呼吸道症狀時應戴上口罩。

而口罩的配戴上，亦需建立正確觀念。首先，只有站在第一線的醫護人員，必要時才需配戴 N95 口罩（是非 10）。一般民衆配戴平面口罩即可，配戴的時機則是在自己有呼吸道症狀時。在一般情況下，健康的民衆則無需配戴口罩（選擇 5）。

除了個人外，流感容易在社區內爆發傳染，因此社區也該有共同防疫的觀念，如舉辦社區健康營造工作坊、舉辦宣傳推廣活動等，防疫運動需要大家共同參與，才能成功阻絕病毒。

根據世界衛生組織的統計資料，目前感染 H1N1 的致死率約為 0.1%~0.4%（選擇 4）。不過民衆也無須過於擔心，大部分感染 H1N1 新型流感者，症狀多為輕微，且一週內會痊癒，即使不需特殊治療亦可康復（選擇 3）。如果出現類流感症狀，即使沒有肌肉痠痛、疲勞等症狀（是非 6），馬上到最近的診所或醫院就診，才能掌握流感 48 小時黃金治療期，千萬不要擅自服用抗流感藥物（是非 7），危害生命及健康。



更多流感正確防疫資訊，請上疾病管制局全球資訊網查詢

