

標題：季節性流感防治

Q: 什麼是流感? 主要症狀是什麼?

A: 流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有 A-D 型，只有 A 型及 B 型流感病毒可以引起季節性流感流行，包括 A 型的 H1N1 及 H3N2 兩種亞型，與 B 型流感病毒的 B/Victoria 及 B/Yamagata 兩種系。

感染流感後引起的症狀主要包括發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等。

Q: 有症狀時，何時要就醫?

A: 流感病程演變快速，有流感症狀應立即戴口罩至鄰近診所就醫，並依醫囑服用藥物。出現危險徵兆，如呼吸急促、呼吸困難、發紺(缺氧、嘴唇發紫或變藍)、血痰、胸痛、意識改變、血壓低等，請儘速/轉診至大醫院，掌握治療的黃金時間，以降低重症及死亡風險。

標題：季節性流感防治

Q: 流感與一般感冒有何不同?

A: 感冒的致病原包含多達數百種不同的病毒，與流感是由感染流感病毒引起不同。一般而言，流感的症狀較一般感冒來得嚴重，容易出現明顯的全身無力、頭痛、發燒，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，需一個星期到幾個星期才能完全恢復，而且容易引起併發症(如肺炎、腦炎、心肌炎等)，甚至導致死亡。所以若出現「一燒(發燒)」、「二痛(頭痛、明顯肌肉酸痛)」、「三疲倦」就須警覺是流感。

流感與一般感冒的差別

項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	其他許多病毒(鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等)
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀為主
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌肉酸痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞、流鼻水
發燒	高燒 3-4 天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重	較輕微
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
併發症	肺炎、心肌炎、腦炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等	少見(中耳炎或肺炎)
傳染性	高傳染性	傳染性不一

Q: 流感傳染途徑、潛伏期即可傳染期為何?

A: 1. 流感主要是藉由感染流感的病患咳嗽或打噴嚏產生飛沫，將病毒傳播給周圍的人，尤其在密閉空間，因空氣不流通，更容易造成病毒傳播。此外，也可因接觸受病患之口沫或鼻涕等分泌物所污染之物品表面，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。因此咳嗽、打噴嚏戴口罩，以及勤洗手是預防感染流感的重要方法。

2. 流感潛伏期(被感染至症狀出現)約 1-4 天，平均為 2 天。

3. 流感可傳染期因人而異，成人大約在發病前 1-2 天至症狀出現後 3-5 天，幼童則可為 7-10 天，但免疫不全者排放病毒的時間則可長達數週或數月。

Q: 如何判定有無發燒?

A: 體溫超過 38 °C 以上即為發燒，建議使用耳溫、口溫或肛溫較準確。

Q: 感染流感之嚴重性?

A: 流感的嚴重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。

雖然流感傳染力很強，但大部分流感患者多屬輕症，因此上學、上班的民眾，如有發燒、類流感症狀時，至少要在家休息至退燒後至少 24 小時，約 1 週即可痊癒；惟少數患者（如老年人、幼兒、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病（糖尿病）、貧血或免疫功能不全者等高危險族群）可能會出現嚴重併發症，包括肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等，甚至導致死亡，故不可輕忽，感染後應儘速就醫。

Q: 誰感染流感易有併發症?

A: 流感可發生在所有年齡層，人人都可能得流感。但因為老年人、幼兒及慢性病人等流感高危險族群一旦感染發病後容易引起併發症（如肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經症狀等），甚至導致死亡，因此更須提高警覺。

容易感染流感的高危險族群包含：嬰幼兒（尤其未滿 5 歲者）、65 歲以上長者、居住於安養等長期照護機構之住民、具有慢性肺病（含氣喘）、心血管疾病、腎臟、肝臟、神經、血液或代謝疾病者（含糖尿病）、血紅素病變、免疫不全（含愛滋病毒帶原者）需長期治療、追蹤或住院者、孕婦、肥胖（身體質量指數 body-mass index ≥ 30 ）者及 6 個月到 18 歲需長期接受阿斯匹靈治療者。

Q: 流感病程為何?

A: 感染流感後引起的主要症狀包括發燒、頭痛、咳嗽、喉嚨痛及肌肉酸痛等，如出現症狀可至鄰近診所就醫，但若出現呼吸困難、呼吸急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓等危險徵兆，應儘速/轉診至大醫院就醫，掌握治療的黃金時間。由於嬰幼兒無法表達身體的不適症狀，建議可以觀察寶寶有無呼吸急促或困難、意識改變、不容易喚醒及活動力低下，做為判斷危險徵兆的重要指標。

流感潛伏期約 1-4 天，平均為 2 天，出現併發症的時間約在發病後的 1-2 週內，會引起的嚴重併發症，包括肺炎、腦炎、心肌炎及其他繼發性感染或神經症狀等，甚至導致死亡，所以不可輕忽。

Q: 國內流感流行期為何?

A: 流感流行具有明顯季節性特徵，在台灣，一般約於 11 月開始，流感疫情就會緩慢上升，至隔年農曆春節前後達到高峰，3 月後逐漸下降。

Q: 該如何做才能有效對抗流感?

A: 1. 要儘早施打流感疫苗

2. 要用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣

3. 要保持室內空氣流通，防範病毒傳播
4. 要警覺流感症狀，及早就近就醫治療
5. 生病要按醫囑服藥多休息，不上班不上課
6. 危險徵兆要儘快就醫，掌握治療黃金時間

Q: 預防流感，居家如何清潔？

A: 1. 平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把以及公用電話，但沒有必要使用漂白水等特殊清潔劑。

2. 留置流感病患的場所，病毒污染程度較高，因此可採取下列方式消毒：

(1) 使用政府核可的消毒藥品。

(2) 使用濃度 70% 的酒精消毒室內環境表面，或將 3 份 95% 的酒精加 1 份水（比例 3:1）稀釋後再消毒。

(3) 如果沒有酒精，可以將 1 份的市售漂白水加上 99 份水（比例 1:99）稀釋後再進行消毒。

3. 空氣不流通的室內更容易造成流感病毒散播，故室內應該保持空氣流通。



Q: 預防流感，除了打疫苗，還有哪些方法？

A: 雖然接種流感疫苗是預防流感最有效的方法，但民眾仍應注意保健措施才能確保健康。特別是冬天天氣冷或夏天開冷氣，家家戶戶門窗緊閉，使得空氣不易流通，流感病毒又為飛沫傳染，只要家裡有人感染流感，出現打噴嚏、咳嗽等現象，就容易將流感傳播給家人；同理，在密閉的大眾運輸工具，如捷運、公車或是電影院內，也容易傳播流感，所以應保持室內空氣流通，公共場所應有通風設備，若有打噴嚏、咳嗽等症狀發生，最好戴上口罩，既能保護自己，又能避免傳染給別人。

建議民眾注意個人衛生習慣、呼吸道衛生及咳嗽禮節，平時養成勤洗手，咳嗽或打噴嚏後應立即洗手，有呼吸道症狀者戴口罩，以及注意打噴嚏時用衛生紙、手帕或用衣袖遮住口鼻，使用後之衛生紙要丟至垃圾桶，與其他人交談時儘量保持適當距離，如出現症狀應儘速就近就醫，生病在家休養，不上班、不上課等，這些習慣若能於平時推動並落實，均有助於降低流感的傳播。

Q:什麼時候應該戴口罩?

A:醫護人員與病患接觸時，必須戴上口罩；一般民眾如有咳嗽等呼吸道症狀應主動戴口罩，避免將病毒傳染給他人。

平時不需戴口罩，只有進入人潮擁擠或空氣不流通之場所時，為減少感染風險，可以選擇配戴一般口罩或棉布口罩。

資料來源:衛生福利部疾病管制署