

## 多運動、勤洗手、及早治療，健康百分百-流感預防措施

(文 / 學生事務及校園安全組胡文琳提供)

2 月是流感流行高峰期，教育部國民及學前教育署(以下簡稱國教署)提醒，急性病毒性呼吸道疾病常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等症狀，學校師生應特別注意身體健康，加強流感防治。

依據衛生福利部疾病管制署疫情監視資料，103 年 2 月 2 日至 2 月 8 日類流感急診病例 16.5%，超過本流感季預測閾值 13.8%；社區流感病毒陽性率為 37.1%，較前一週 35.1% 上升 5.7%；流感併發症確定病例新增 141 例，較前一週(115 例)新增 26 例；顯示流感疫情處於高峰期。

流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，人潮擁擠處易快速傳播，由於校園內同儕接觸頻繁，國教署呼籲：有咳嗽症狀的教職員工生，請務必戴上口罩，盡可能與旁人保持適當距離，咳嗽時請用手帕/衛生紙摀住口鼻(遇緊急打噴嚏時，請用衣袖掩口鼻)，使用過的衛生紙請丟入加蓋的垃圾桶，並養成勤洗手習慣。

為避免併發嚴重併發症，學校師生如有流感症狀應儘速就醫治療，由於抗病毒藥劑在發病後的 48 小時內使用效果最好，當出現流感相關症狀時，應及早診斷與治療，尤須特別注意是否出現呼吸短促、呼吸困難、發紺、血痰或濃痰、胸痛、意識改變、低血壓或高燒持續 72 小時等流感危險徵兆，如有上述病徵則應立即前往醫院接受適當治療，以掌握治療的黃金時間。

**冬天害怕洗手嗎?**

**肥皂勤洗手 別和病菌一起團圓**

學生放寒假、農曆春節期間，南北在盛與出門旅遊的民眾大增，若不注意個人衛生習慣，不但自己和家人容易染病，病菌也很容易就會傳播出去。

那些病菌在冬季特別活躍? 流感病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、腮腺炎等。

病菌引起的疾病(症狀)? 流感(發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻涕、咳嗽等)、病毒性肺炎(嘔吐、腹瀉等)。

**你可以怎麼做**

- 落實正確洗手
  - 使用肥皂洗手，洗手至少20秒
  - 洗手後，用手機或衛生紙擦乾
- 注意咳嗽禮節
  - 咳嗽時，請以手帕或衛生紙遮住口、鼻
  - 若来不及，請以衣袖代替，降低病菌傳播機會
- 生病在家休息
  - 若出現不適症狀，戴上口罩就醫
  - 隨時補充水分及電解質
  - 以稀釋漂白水或居家環境消毒

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC 疫情通報及關懷專線 1922 <http://www.cdc.gov.tw>

國教署貼心小叮嚀，流感高峰期，請記得多運動、勤洗手、戴口罩、及早治療，健康百分百。另有關流感相關防治措施可至疾管署網站(<http://www.cdc.gov.tw>)，或撥打免付費民眾疫情通報及關懷專線 1922 洽詢，如話機無法撥打簡碼電話號碼，請改撥 0800-001922 防疫專線。

▲流感預防宣傳海報(圖片來源:衛生福利部疾病管制署網站)