

## 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曾穆宣提供)

寒假期間是流感流行高峰期，教育部國民及學前教育署提醒，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，本流感季截至 105 年 12 月 29 日共計 242 例流感併發重症確定病例，28 例經審查與流感相關死亡病例，主要感染病毒型別為 H3N2 型。國際疫情監測資料指出，北半球整體流感疫情逐漸上升，全球近期以 H3N2 型為主；加拿大、日本、韓國、歐洲等國已進入流行期；美國、中國大陸疫情持續上升。此外，全球持續發生新型 A 型流感散發病例，今年入秋以來累計 20 例 H7N9、2 例 H5N6、1 例 H9N2 流感病例

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。

為避免群聚感染及嚴重併發症，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。

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。