

H1N1 新型流感的認識與預防

一、H1N1 新型流感傳染途徑：

H1N1 新型流感傳染途徑與季節性流感類似，主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，一般成人在症狀出現前 1 天到發病後 7 天均有傳染性，但對於病程較長之病患，亦不能排除其發病期間繼續散播病毒。另兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。

二、感染 H1N1 新型流感之症狀：

人類感染 H1N1 新型流感症狀與季節性流感類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞，有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀。

三、個人平時之預防措施：

- (一) 遠離感染來源：避免前往人潮聚集處及至醫院探訪病人。
- (二) 注意個人衛生：養成勤洗手的習慣。若無法洗手時，可以使用含酒精（60%以上）的乾洗手液。
- (三) 注意個人保健：規律運動、均衡飲食。

四、有發燒等類似 H1N1 新型流感症狀，應戴口罩並儘快就醫，並應注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：

- (一) 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。
- (二) 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。
- (三) 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上距離。
- (四) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。
- (五) 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。

資料來源：行政院衛生署疾病管制局 H1N1 新型流感專區

<http://www.h1n1.gov.tw/mp170.htm>