



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、B 及 C 型，A 型和 B 型幾乎每年引起季節性的流行，C 型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。流感症狀包括發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。高危險群的病患，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。

Q: 有流感症狀時，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就近診所就醫，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。

Q: 流感與一般感冒有什麼不一樣？

A: 感冒的致病原是多達數百種的不同病毒，流感則是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。和一般感冒相比，流感容易出現明顯的頭痛發熱、倦怠、肌肉酸痛等症狀，且通常症狀發作較突然，痊癒所須時間比一般感冒長，約需 1-2 週甚至數週才能完全恢復，而且容易引發併發症，甚至導致死亡。

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	腺病毒、呼吸道融合病毒、鼻病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒3-4天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、心肌炎等	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

Q: 流感的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何？



- A:**
1. 流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染，因此個人衛生及洗手是預防傳染的重要措施。
 2. 流感潛伏期（被感染至症狀出現）約 1-4 天；罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 天都可能會傳染給別人，而幼 童的傳播期則可能更長。

Q: 流感病程之可能樣態？

A:

流感病程之可能樣態



Q: 預防流感，居家環境應如何清潔？

- 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，除了打流感疫苗，還有哪些好方法？

A:

	打疫苗 公認預防流感 最佳利器。		掩口鼻 打噴嚏以手帕或衣袖掩 口鼻，避免飛沫散布。
	勤洗手 肥皂勤洗手，搓洗 20 秒，洗後擦乾。		戴口罩 咳嗽戴口罩， 避免傳染人。
	不碰觸 雙手不碰眼口鼻， 避免因接觸而感染 病毒。		減少去 減少出入人潮擁擠 的室內場所。
	打招呼 拱手不握手，減少 病毒傳播。		速就醫 有流感症狀即戴口 罩就醫，依醫囑服用 藥物。
	多警覺 經常量體溫，提高 警覺。		多休息 生病在家休息，不上 班不上課。
	好作息 多運動、均衡飲食， 增強抵抗力。		

Q:使用口罩來預防流感，但市面口罩種類多，應如何選擇？



A: 市面常見口罩之功能、使用時機及注意事項

種類	功能	適用時機及注意事項
一般口罩/棉布口罩 	過濾較大之顆粒、灰塵，避免吸入灰塵或將飛沫噴出。	1.進入人潮擁擠或空氣不流通之公共場所、平時清潔工作時使用。 2.每日清洗或替換；有髒污、潮濕、破損時應立即清洗或更換。
醫用口罩 	避免醫護人員飛沫影響病人，或吸入病人咳出的飛沫微粒。	1.有感冒、發燒、咳嗽等呼吸道症狀時使用；實驗室及養禽場工作人員、醫護人員照顧病人或民眾探病時使用。 2.每日替換；有髒污、潮濕、破損時應立即更換。
活性炭口罩 	可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵。	1.騎乘機車、噴漆、噴灑農藥時使用。 2.每日替換；無法吸附異味時、髒污、潮濕、破損時應立即更換。
N95口罩 	呼吸阻抗大，執行會產生飛沫微粒等特殊處置時使用。	1.不適合一般民眾日常生活使用及長時間配戴。 2.避免重複使用。

Q:
因流感生病的學(幼)生及員工何時才能返回上課/班？

A: 落實生病不上班、不上課，生病的學(幼)生及員工在未使用退燒藥物下，至少退燒後 24 小時才能返回上課/班。