

- (一) 概述：由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病，有 A、B 及 C 型，A 型和 B 型幾乎每年流行。
- (二) 症狀：發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等；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。
- (三) 傳染方式：藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，接觸污染物口沫或鼻涕等，再觸摸口、鼻而傳染。
- (四) 預防流感措施：
1. 接種流感疫苗：預防流感最有效的方式。
 2. 注意手部衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息。
 3. 有流感症狀立即就醫，依醫囑服用藥物。
 4. 定期清潔經常接觸物品，病毒污染較高處定期消毒。
 5. 室內保持空氣流通，避免造成流感病毒散播。



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。