

流感是藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，可能接觸到污染物表面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。

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 | 咳嗽、倦怠、肌肉酸痛 | 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 | 春夏秋冬季 |
| 傳染性 | 高傳染性 | 傳染性不一 |

如何有效對抗流感？

- 一、接種流感疫苗：預防流感最有效方式，尤其免疫力較差長者、幼兒與慢性病患者等高危險族群及學童與醫護人員等高傳播族群。
- 二、生活好習慣：注意手部衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息。
- 三、有流感症狀立即就醫，依醫囑服用藥物。
- 四、定期清潔經常接觸物品，如鍵盤、課桌椅、門把以及公用電話。
- 五、室內應該保持空氣流通，避免流感病毒散播。
- 六、注意個人衛生習慣、呼吸道衛生及咳嗽禮節，養成勤洗手，用過衛生紙丟垃圾桶，與人交談保持適當距離，有流感症狀儘速就醫，生病在家休養，有助於降低流感的傳播。

虎科大衛保組 關心您 2019.10.17

資料來源：衛生服務部疾病管制署

