**流感疫苗，你打了沒啊?**

**請張貼於佈告欄**

 **衛生保健組106 年11 月健康焦點**



依據衛生福利部疾病管制署監測，台灣歷年流行性感冒疫情自十一月下旬開始逐漸增多，尤其隔年農曆年年假期間，返鄉人潮南來北往，人與人互相接觸和拜年，更是將病毒感染散播四處，而進入傳染高峰期；一般約於春天3月後，流感疫情才逐漸緩和下來。

    **甚麼是流感？**

    流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，典型流感的潛伏期約1～4天，通常均在2～7天內會康復；傳播期在發病前1天就存在，而幼童的傳播期可長達數十天之久。

    引起症狀有：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，約有10％受感染的患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病(例如糖尿病患者)，貧血或免疫功能不全者。

    流感病毒可分為A、B、C三種型別，其中只有A型及B型可以引起季節性流行。台灣主要流行的季節性流感病毒有：A型流感病毒的H3N2亞型與H1N1亞型，以及B型流感病毒等3類。

**定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。**若您還沒接種流感疫苗請盡快施打

 **流感與一般感冒有什麼不一樣？**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **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** | **鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等** |
| **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、神經症狀（雷氏症候群）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** |

 |
|  |

**感染流感治療方法:**

    大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在發病後的48小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。

    目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

**預防勝於疾病治療，預防的方法有：**

1.      定期清潔經常接觸的物品表面。

2.      注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增強個人的免疫力。

3.      外出時可戴口罩預防，勤洗手及正確洗手，維持手部清潔，皆可減少感染機會。

4.      注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換；打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。與他人交談時，儘可能保持適當距離。

5.      有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物，在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具。

6.      流感盛行期，減少出入公共場所或人多擁擠地方，或與病患接觸。。

7.      保持室內空氣流通和環境清潔，降低病毒傳播機會。

8.      病毒喜歡低溫、低濕度環境，所以要保持室內溼度50%以上。

 資料來源：1.彰基 衛教天地 2017/03/01 發佈

 2. 衛生福利部疾病管制署，105年流感疫苗接種計畫



**學務處衛生保健組關心您**