

「H1N1 新型流感」因應指引：流感患者及家人

編訂日期：2009/08/26

基本概念

雖然目前 H1N1 新型流感(新流感)疫情為全球大流行的狀況，但感染新流感後的症狀尚屬溫和，主要包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水或鼻塞、頭痛、寒顫、全身酸痛和疲勞等，少數人會有腹瀉或嘔吐。其嚴重程度與季節性流感相當，故因應措施無須比照「嚴重急性呼吸道症候群(SARS)」。不過，依據現有資訊顯示，懷孕婦女及慢性病患如感染新流感，有較高的可能併發重症，需要特別注意及早就醫。

新流感病毒的傳播主要是經由染病者咳嗽或打噴嚏而擴散感染予其他人，另由於病毒可短暫存活於非吸水性(nonporous)的環境表面，故病毒也可藉由手沾染新流感病毒再接觸口、鼻或眼睛而感染。因此，個人基本的防疫措施包括：

1.維持手部清潔

保持經常洗手習慣，洗手時用肥皂和水清洗至少 20 秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，使用含酒精洗手劑也有效一定效果。另應儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

2.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

- 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。
- 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。
- 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。
- 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。

3.生病時在家休養

流感患者在症狀開始後，除就醫外，應儘量在家中休息至症狀緩解後 24 小時以上。患者應避免搭乘航機、船舶等交通工具，以避免將病毒傳染給其他人。

特殊考量

流感患者如經醫師研判可在家療養，家人或其他同住者應負責照料，並協助病患處理飲食、洗衣及其他必要的生活維持事項。雖然與流感病患同室生活的感染風險無法降為 0，但只要照料者瞭解基本的感染防護措施，這項風險可減至最低。

1.病人如何保護旁人？

流感病患在症狀緩解後 24 小時內，可能將病毒傳染給旁人，所以要特別注意以下事項：

- ◆ 勤洗手可降低感染他人的風險。
- ◆ 注意咳嗽禮節與呼吸道衛生
- ◆ 避免外出。有必要外出時(如就醫)，如果可以忍受，應戴上外科口罩。

2.家人如何幫助病人？

- ◆ 最好讓病人居住於單獨的房間；如家中有二間以上浴室，可讓病人單獨使用一間。
- ◆ 病患使用過的餐具用水、清潔劑澈底清洗即可。
- ◆ 病患的衣物可照一般程序清洗。
- ◆ 病患使用過的面紙可置於垃圾袋中，與其他家庭垃圾一起丟棄；為方便病人丟棄使用過的面紙，可放置一垃圾袋在病患床邊。
- ◆ 除非就醫，儘量讓病人在家中休養，需外出辦理的事務儘量由家人代勞。
- ◆ 為病人準備足量的外科口罩。
- ◆ 注意病患的心理需求，可讓病患藉由電視、廣播、報紙或網路排遣居家療養的時間，並給予最大的支持與關懷。

3.家人如何減低感染風險？

- ◆ 儘量由同一成員照料病患，且照顧者不應為流感併發症高風險群。
- ◆ 其他同住者如未曾罹患新流感，或並非主要負責照料病患者，在可傳染期結束前，避免進入患者房間。

- ◆ 如不可避免要與家中的病患面對面密切接觸，可配戴平面或外科口罩，但請注意避免重複使用口罩，且脫除口罩後要洗手。
- ◆ 病患及家人均應保持勤洗手之衛生習慣。
- ◆ 家中保持良好的通風。
- ◆ 家中適當消毒：可能受呼吸道分泌物污染的表面，如病人房間內，可執行消毒；為便於消毒，病人房間內陳設宜儘量簡單，移除不必要的物品。
- ◆ 同住者隨時注意自身健康狀況，如有不適立即就醫。

家戶中消毒的方法

- (1)使用政府核可的消毒藥品。
- (2)室內環境表面消毒可使用 500 ppm(每 10 L 水加含氯漂白水約 100 mL)，可用保特瓶(容量 0.6、1.5 及 5 L)或免洗湯匙(一平匙約 20 mL)作為稀釋時之度量工具。泡製漂白水時，請注意保護口鼻、眼睛及雙手，並以棍棒攪拌以利混合均勻。
- (3)室內環境表面打掃乾淨後，以稀釋後漂白水溶液充分擦拭或洗刷，)消毒時配戴口罩、手套。
- (4)除地面及其他水平表面外，特別加強病人常碰觸的表面，如床鋪之扶手、床緣、床邊的桌子、電視遙控器、電話、洗手間設備的表面(門把、扶手、便器、通風口等)。
- (5)除非有明顯的髒污，天花板、牆壁、窗簾等無須特別處理。
- (6)大範圍的環境與空氣消毒沒有必要。
- (7)消毒藥品請妥善收藏，防兒童誤食，若皮膚或眼睛不慎沾染漂白水，請用大量清水沖洗。

參考資料

1. US CDC: Interim Guidance for Novel H1N1 Flu (Swine Flu): Taking Care of a Sick Person in Your Home. August 5 2009. Available at: http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm.
2. 衛生署疾病管制局：天然災害防疫緊急應變工作手冊，97 年。