

## 認識 H1N1 新流感

◎林口長庚感染管制組護理長 鍾婷鶯

◎林口長庚感染管制組專員 林均穗

◎林口長庚感染醫學科主任 江秉誠 校閱

參考資料：行政院衛生署疾病管制局

H1N1 新流感傳染途徑與季節性流感類似，主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，常見症狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與極度疲勞，有些會出現腹瀉、嘔吐症狀。

大部分感染 H1N1 新流感者，症狀多為輕微，且一週內會痊癒，故大多數人可以在家裡休養。

惟仍有極少數人感染後病情迅速轉為重症，例如：呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓。另兒童之危險徵兆則包含呼吸急促或困難、缺乏意識、不容易喚醒及活動力低下等症狀，即為重症危險徵兆，需即時就醫。

一、平時之預防措施：

- (一) 避免出入人潮擁擠的公共場所。若無就醫需求，則盡量避免進出醫院，以預防感染。若有呼吸道症狀時，則婉謝探病。
- (二) 注意個人衛生，養成勤洗手的習慣。常用肥皂和水洗手，搓洗時間超過 20 秒，或用酒精乾洗手液消毒。
- (三) 與他人見面打招呼時，以拱手取代握手。手部應少觸摸眼、口、鼻。
- (四) 與人談話，保持一公尺以上的距離。

(五) 規律運動、均衡飲食，以保持良好的健康狀況。

二、如有發燒等類流感症狀，除戴口罩並儘快就醫外，還需注意：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。
- (五) 生病時應在家休息，盡量避免外出上班或上課。

三、其他注意事項：

- (一) H1N1 新流感之高危險族群，如懷孕、氣喘及其他呼吸道疾病、糖尿病、心臟病、肥胖症、尿毒、免疫功能不全者等，進入醫院就醫時請戴上口罩，並勤洗手。
- (二) 克流感為處方用藥，請依醫師診斷接受治療，以避免抗藥性病毒出現，勿自行服用。⊕