

# SARS 居家防護

## 一、什麼是嚴重急性呼吸道症候群 (SARS) ？

1. 主要症狀：高燒 38°C、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、胸部 X 光發現肺部病變。
2. 伴隨症狀：頭痛、肌肉酸痛、全身倦怠、腹瀉、意識混亂等。
3. 潛伏期：2~7 天，最長達 10 天。
4. 傳染途徑：近距離飛沫傳染、親密接觸、或體液傳染。

## 二、如何判斷自己是感冒或是感染 SARS ？

如果你最近有咳嗽、流鼻水，先別擔心！可能只是感冒，不一定是感染 SARS。

但是如果伴隨有發燒(超過 38 °C)，而且發病十天前曾有以下情況，需至醫院求診：

1. 曾經照顧 SARS 的病人或疑似個案。
2. 與 SARS 病人共同居住。
3. 曾經直接接觸到 SARS 病人的呼吸道分泌物或體液。
4. 曾經到過近期有發生地方性傳播的地區。
5. 曾經前往近期爆發院內感染的醫院就診。

徵兆	流行性感冒(Flu)	普通感冒(Cold)	嚴重急性呼吸道症候群(SARS)
症狀的開始	症狀突然發生且在數小時之內惡化	症狀逐漸發生，從鼻塞開始	發燒（高於 38 度）
喉嚨痛	偶有明顯的喉嚨痛	喉嚨沙啞，較不嚴重	程度不明的喉嚨痛
發燒	體溫高於 38 度	較少見發燒，如果有的話，溫度也只有些微的升高	體溫高於 38 度（2 天以上）
頭痛	常伴隨嚴重的頭痛	偶爾有輕微的頭痛	程度不明的頭痛
酸痛	會造成全身性的關節疼痛，會有明顯且持續的疲勞與虛弱	較輕微或少見	頸痛、肌肉僵直或酸痛
咳嗽與噴嚏	症狀開始後的頭 1~2 天，通常會咳嗽，打噴嚏較不常見	通常會有打噴嚏與鼻塞	乾咳
病程	疾病期為 1~2 週，常有胸腔不適感	短期間可復原	最好的治療方式尚未明朗，死亡率約 3

			%
併發症	較嚴重，如：肺炎，也可能造成心肌炎與腦炎	較輕微的	神智不清、呼吸困難、肺部病變等
潛伏期	感染病毒的 1~3 天發作		2~7 天，最長 10 天

### 三、居家隔離，您及您的家人應如何因應？

如果您(或您的家人)經衛生相關單位判定需居家隔離，應該遵循以下事項：

1. 遵從衛生主管機關指示，進行隔離至法定隔離天數（10 天）。
2. 限制居家外的活動（如：停止上班、上學及到公眾場所等）。
3. 盡可能戴上口罩，若無法戴上口罩，您身邊的家人應戴上口罩。
4. 隨時保持手部清潔，正確執行手部衛生。
5. 勿與任何人共用餐具、毛巾或寢具。
6. 戴上可拋棄式手套，再接觸疑似 SARS 病人體液。按照消毒劑產品的使用說明，清潔遭疑似 SARS 病人體液（如汗水、唾液、黏液甚或是嘔吐物或尿液）污染之物體表面（如開關、手把、衛浴設施等）。並於清潔完畢之後將手套丟棄，切勿重複使用，丟棄手套之後需再確實洗手。
7. 當您的發燒與呼吸道不適症狀解除後，應繼續遵守上述指示居家隔離 10 天。
8. 若疑似病例出現發燒或呼吸道症狀，立即向衛生當局通報並告知自己何時何地曾與 SARS 病人近距離接觸。

### 四、日常防護之道：

1. 做運動：適度的運動，體力好、身體壯，以維持抵抗力。
2. 要通風：室內保持空氣流通，避免感染源留在室內。
3. 好心情：壓力及負面情緒會影響內分泌，減弱免疫系統。
4. 吃營養：均衡飲食、完整營養，增強抵抗力。
5. 清環境：病毒離開活體仍能存活短暫時間，每週二次以漂白水：水=1：100 擦拭地板等家具消毒。
6. 量溫度：SARS 盛行期間，每日監測體溫，為自己健康把關。
7. 勤洗手：進食前、處理食物前、掩口打噴嚏、咳嗽和擤鼻涕後、摸完寵物後、如廁後、從外面返回住家或辦公室時，要洗手常保清潔衛生。
8. 充足睡眠：睡眠不足會影響人體對抗病毒的能力，正常的作息常保健

康。

9. 避人群：盡量避免到人群聚集的地方、密閉的公共場所或疫區，減少傳染的機會。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康