

# 流行性感冒與居家照護

## 一、前言：

流行性感冒是由流感病毒感染所引起的急性呼吸道疾病，流行期間，傳染性強、發病率高、高燒、虛弱，常見的併發症，例如肺炎、支氣管炎。

## 二、流行性感冒傳染方式：

主要是經患者咳嗽或打噴嚏而擴散病菌，另外由於病毒可短暫存活於環境表面，故藉由手沾染流感病毒再接觸口、鼻或眼睛而傳染，在症狀出現前1天到發病7天均有傳染性。

## 三、流行性感冒的症狀：

初期症狀有發燒(可能達40°C以上)、畏寒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水，之後會開始合併下呼吸道的症狀，例如胸悶、咳嗽有痰、全身無力、充滿倦怠感、肌肉痠痛，部份B型流感患者會伴有嘔吐或腹瀉等症狀。

流感發燒大約3至7天左右，病程大約1至2週，會依每個人抵抗力不同而不等。

若出現危險徵象應立即就醫：呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紫、血痰、胸痛、意識改變、低血壓，活動力降低等。

## 四、何謂「流感快速篩檢」：

目前醫院的初篩流感檢驗叫做「流感快速篩檢」，只需15~20分鐘就可以知道結果，但仍有部份無法藉此檢驗出來，「流感快篩」只能做初步參考。

但若流感症狀明顯(呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紺、血痰、胸痛、意識改變、低血壓)，或有明確群聚感染(指該就醫之類流感患者，其家人同學或同事流感發病)即使快篩呈陰性醫師仍可依症狀給予先投藥。

## 五、藥物治療方式：

必需由醫師視診後開立處方，克流感(Tamiflu)，一個療程使用一盒(10顆)，一天二次，每次1顆，連續5日；瑞樂沙(Relenza)一天二次，每次吸入2劑，連續5日。

## 六、居家如何防範與照護：

### 1. 戴口罩：

有咳嗽症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。

### 2. 勤洗手：

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，手部接觸到分泌物時立即清潔雙手。

3. 依醫囑按時服用抗病毒藥劑，若症狀未改善或加重，請戴上口罩再次就醫。
4. 家人可照常上學、上班，但應保持勤洗手之衛生習慣並注意健康狀況，若有發燒、咳嗽等症狀，戴上口罩儘速就醫。
5. 居家休息，除就醫外，避免外出至擁擠的環境與公共場所。
6. 室內維持良好的通風，生活作息正常、規律運動、減少壓力及飲食均衡並補充優質蛋白質，以增強免疫力。
7. 使用政府核可的消毒劑（如家用含氯漂白水稀釋100倍）消毒經常接觸的居家環境表面。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 \_\_\_\_\_