

臺北市政府 H1N1 新型流感民眾照顧及醫療指引

臺北市政府提供

資料來源：譯自美國疾病管制局

民國九十八年四月三十日

資料來源：美國疾病管制局

一、 前往新型流感疫區指引

當您身在受 H1N1 新型流感影響之地區

留意當地疫情變化

1. 留意當地政府發佈之相關訊息。
2. 遵守當地公共衛生指引，包括移動限制與預防措施建議。

維持良好衛生習慣以避免流感傳播

1. 經常使用肥皂與水洗手，這將有助於將病原自您的皮膚移除，並有助於預防疾病傳播。
- 2 當無法使用肥皂且手部無明顯髒污時，可使用酒精類洗手液 (酒精濃度 60%以上)。
- 3 當您有咳嗽或流鼻水症狀時，應以衛生紙遮蓋口鼻，並將使用過的衛生紙丟棄至垃圾桶。
- 4 當沒有衛生紙而想咳嗽或打噴嚏時，應以上臂的衣袖遮蓋，而非雙手。
- 5 當您咳嗽或打噴嚏後，應以肥皂及清水或是酒精類洗手液洗手。
- 6 遵守所有當地提供的健康建議，例如，您或許會被要求戴上外科口罩以保護他人。

當您感到不適時應立即就醫

- 一、 如果您有發燒或是其他與 H1N1 新型流感相似之症狀，如咳嗽、喉嚨痛，應立即就醫。特別是若您懷疑自己在最近七天內，曾接觸過 H1N1 新型流感個案或是有嚴重呼吸道疾者。
- 二、 有下列情況之民眾，建議採取抗病毒藥物的預防性投藥（含暴露前或暴露後）
 - 1 家戶曾與 H1N1 新型流感確定病例或疑似病例有近距離接觸之

流感重症高風險者(如慢性病患或年長者)。

2 學童曾與 H1N1 新型流感確定病例或疑似病例有近距離接觸之流感重症高風險者(如慢性病患)。

3 曾至墨西哥旅遊且屬於流感重症高風險者(如慢性病患或年長者)。

4 與墨西哥相關海關人員且屬於流感重症高風險者(如慢性病患或年長者)。

5 健康照護從業人員或公共衛生人員，其曾在無防護的狀態下，與 H1N1 新型流感確定病例近距離接觸者（需是在患者具有傳染力之期間接觸）。

下列情況可考慮採取抗病毒藥物預防性投藥：

1 任何健康照護相關從業人員，其屬於流感重症高風險者(如慢性病患或年長者)，且其在有 H1N1 新型流感確定病例之場域工作，或負責照護急性發燒呼吸道疾病患者者。

2 曾至墨西哥旅遊的非流感重症高風險者，或是第一線從業人員與與墨西哥相關海關人員，其工作場域有 H1N1 新型流感確定病例者。

在身體有任何疑似症狀時，皆應避免任何旅遊行爲。

當您結束您的旅程後

1 七天內請密切留意自己的健康狀況。

2 若您感到身體不適，且有發燒、咳嗽、喉嚨痛，甚至是嘔吐與腹瀉等類似 H1N1 新型流感症狀，請立即就醫。您的醫師將會對您做相關的流感病毒測試，並提供您適當的流感抗病毒藥物治療。

3 當您就醫時，請務必告知醫師下列事項：

a 您的症狀

b 您的旅遊史

c 您是否曾經近距離接觸 H1N1 新型流感感染者

4 除非就醫或經醫生建議，否則當您生病時應避免離家外出，且不適時也應暫停工作及上學。如果您非得外出（例如爲了就醫），請務必配戴口罩以避免將疾病傳播給他人。

5 當您咳嗽或流鼻水時，請務必使用衛生紙遮蔽口鼻。髒的衛生紙應棄置於垃圾桶。

6 經常使用肥皂與清水清潔雙手，特別是在您咳嗽或打噴嚏後，如果沒有肥皂或清水，可使用酒精類洗手液(酒精濃度 60%以上)。

7 盡可能的避免近距離接觸其他人。

8 如果要與他人接觸，應配戴外科口罩。

二、居家照護指引 資料來源：美國疾病管制局

H1N1 新型流感可能導致不同嚴重程度的症狀，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、身體痛、頭痛、發寒及疲勞，部分的患者被通報有腹瀉及發燒的症狀。如同季節流感一般，H1N1 新型流感感染者病情從輕微到嚴重，程度不等。病情嚴重的患者可能導致肺炎、呼吸衰竭甚至是死亡。某些特定群眾在感染 H1N1 新型流感後有較高的可能性發展成重症，如慢性病患者。有時候患者在流感病毒感染的同時或感染後，會併有細菌感染，進而引發肺炎、耳部感染或鼻竇炎。下列指引將有助您在流感大流行期間，在居家提供病人更安全的照護：

流感如何傳播

流感病毒最主要的傳播途徑，是人與人之間，透過咳嗽或打噴嚏的分泌物小滴傳播。尤其是感染者咳嗽或打噴嚏的分泌物小滴可能藉由空氣傳播至其他周遭

人的口鼻。流感病毒亦可能透過手觸碰咳嗽或打噴嚏的分泌物，再碰到自己的口鼻而傳播。

居家照護 H1N1 新型流感感染者應注意：

- 1 應向醫護人員洽詢病人是否應接受任何特殊的照護，包括患者懷孕、糖尿病、心臟病、氣喘或有肺氣腫。
- 2 應向醫護人員洽詢病人是否需使用抗病毒療法。
- 3 自發燒或其他症狀消失的日期算起，需居家隔離至少七天以上充分休息。
- 4 適度補充水分以避免脫水，適合補充的水分包括開水、清湯、運動飲料、或是給嬰兒補充電解質飲料。
- 5 咳嗽或流鼻水時應摀住口鼻，特別在使用衛生紙擦拭口鼻後，以肥皂與清水清洗或酒精類洗手液洗手。
- 6 避免近距離與他人接觸，更應暫停上班或上課。
- 7 留意任何症狀的變化，並適時尋求進一步的醫療協助。

藥物減輕流感症狀 請與醫護人員或藥師諮詢正確且安全的藥物使用方法！

抗病毒療法有時能有效的減輕流感症狀，但這類藥物需要醫師處方，大部分的患者並不需要使用這些抗病毒藥物來減輕症狀。流感重症高風險者或其他已有嚴重流感症狀而需住院收治者，其使用抗病毒藥物是效益最大的。抗病毒療法適用於 1 歲以上的民眾，請向醫護人員諮詢您是否需要抗病毒療法。

流感病毒感染的同時，可能併有細菌感染，因此，某些患者需服用抗生素。當患者從嚴重的症狀中漸漸恢復，病情有可能因細菌感染而再次惡化。如果您有這方面的疑慮，請與您的醫護人員諮詢。

警告：請勿對受流感病毒感染之學童或青少年使用阿斯匹靈，這可能使得極少數的患者產生嚴重的雷爾氏綜合症（Reye's syndrome）。

- 1 請查閱藥物的成分表以確認欲使用之成藥不含阿斯匹靈
- 2 青少年可服用不含阿斯匹靈之藥物，包含乙醯胺酚(Acetaminophen, 普拿疼類藥物)或異丁苯乙酸（Ibuprofen, 布洛芬）類藥物以減輕症狀。
- 3 兩歲以下的孩童在與就醫前，不應自行購買成藥服用
- 4 兩歲以下孩童若有流感症狀，最安全的照護方式是以增濕器及吸球清潔鼻腔黏液。
- 5 發燒及疼痛可使用乙醯胺酚(Acetaminophen, 普拿疼類藥物)、異丁苯乙酸（Ibuprofen, 布洛芬）類藥物或非類固醇性抗發炎藥。
- 6 適當且正確的使用成藥，能有助於減輕感冒症狀，如咳嗽及鼻塞。最重要的是，這些症狀的舒緩並不會減輕患者的疾病傳染力。

服藥前，請先確認成分表或說明書內是否已有乙醯胺酚(Acetaminophen)及異丁苯乙酸（Ibuprofen）的成分，切勿重複使用而使服藥過量！有腎臟疾病或胃病的患者在使用非類固醇性抗發炎藥前，應向醫護人員諮詢。

尋求急診醫療的時機

若病人有下列情形出現時，應立即送醫：

- 1 呼吸困難或胸痛
- 2 發紺或嘴唇發紫
- 3 持續嘔吐且無法攝取水分
- 4 有脫水症狀，如站立時頭昏眼花、無排尿。或嬰兒哭泣時沒有眼淚。
- 5 抽搐或癲癇發作
- 6 意識模糊或反應變慢

減緩家戶內流感傳播的方法

當照顧家戶內因流感生病的家庭成員時，保護自己免於感染疾病的方法如下：

- 1 盡可能讓病患遠離其他家庭成員
- 2 提醒患者當咳嗽或流鼻水時應摀住口鼻，特別在使用衛生紙擦拭口鼻後，以肥皂與清水清洗或酒精類洗手液洗手。
- 3 提醒家戶內成員經常以肥皂與清水清洗或酒精類洗手液洗手。
- 4 家戶內若有與患者近距離接觸的流感重症高風險者，應向醫護人員詢問是否提供抗病毒療法，如克流感或瑞樂沙，以避免感染。

患者的安置

- 1 盡可能讓患者住在與房屋公共區域分開的地方，如有獨立浴廁的房間。進出該房間應隨手關門。
- 2 除非欲尋求醫療協助，否則患者在出現症狀或仍可能傳染疾病給他人時，不應離家外出。（成人症狀結束後七天，兒童症狀結束後十天）。
- 3 若患者必須要外出（如有醫療需求），咳嗽或流鼻水時，請務必遮蔽口鼻，並配戴適合的外科口罩。
- 4 在家戶內公共區域時，也應配戴外科口罩。
- 5 盡可能讓患者有獨立的衛浴設備，且衛浴設備應每日以清潔劑清洗。

保護其他家庭成員免於感染

- 1 除了照護者外，盡量避免前往探望患者。電話會比當面拜訪來得安全。
- 2 盡可能由家庭內的成人來照顧患者。

- 3 盡可能避免由孕婦來照護患者。（孕婦在懷孕時免疫力會受到抑制，使得孕婦有更高的風險發展成流感重症）。
- 4 家戶內成員經常以肥皂與清水清洗或酒精類洗手液洗手，特別是在每次接觸過患者或患者房間、浴廁後。
- 5 患者在洗手後應使用紙巾擦乾雙手，每個成員也應有屬於自己的毛巾。可用不同顏色的毛巾來區分。盡可能讓家戶內保持良好的通風狀態。例如保持窗戶常開。
- 6 抗病毒藥物可預防流感，因此應向醫護人員詢問家戶內成員是否有應事先投以抗病毒藥物治療者。

照護者避免感染

- 1 避免與病人面對面接觸
- 2 若有襁褓中的嬰兒，可將嬰兒下巴托於肩膀，可避免面部直接接觸嬰兒咳嗽分泌物。
- 3 經常以肥皂與清水清洗或酒精類洗手液洗手，特別是在每次接觸患者使用過之衛生紙、衣物。
- 4 當照護者受感染時，可能在還沒有症狀前就已經具有傳染力。因此在離家外出時應配戴外科口罩，以避免疾病傳染。
- 5 與醫護人員討論使用抗病毒療法以預防傳染的可能。
- 6 持續留心個人及家戶內其他成員是否有流感相關的症狀，一有症狀，請立即與醫護人員聯繫。

使用口罩注意事項

- 1 盡可能避免與患者近距離接觸（2公尺以內）。
- 2 如果必須與患者有近距離接觸（如照顧病嬰），盡可能縮短接觸的時間，並配戴外科口罩甚至是 **N95** 口罩。
- 3 **N95** 口罩應與面部密合，以避免極小的顆粒透過口罩與面部的接縫吸入。但相較於一般口罩，長時間使用 **N95** 口罩會使呼吸困難。
- 4 口罩可在藥局或相關場合購買。
- 5 若醫師在協助病患進行呼吸治療時，如呼吸噴霧或吸入器，應配戴 **N95** 口罩。並盡可能在遠離公共區域的獨立空間內進行。
- 6 使用過的口罩、**N95** 口罩，應立即丟入一般垃圾，以避免使用過的口罩又去接觸其他人或物。
- 7 盡可能避免重複使用口罩或 **N95** 口罩，如果是可重複使用的布口罩，

應以一般清潔劑清洗後，以烘衣機熱烘乾。

8 當您脫掉口罩時，以肥皂與清水清洗或酒精類洗手液洗手。

家戶清潔、洗衣與廢棄物處理

1 將患者使用過之衛生紙或其他廢棄物丟入垃圾桶，並立即清潔雙手。

2 可適當的已清潔劑擦拭，以保持家戶內物品表面的清潔，特別是床邊的小桌子、浴廁、或孩童的玩具。

3 患者使用過的桌巾、餐具，並不需要獨立分開清潔。但在清潔前，不應與其他成員混用。

4 清洗毛巾、床單，可以以一般洗衣機加入清潔劑洗淨，洗淨後以烘衣機熱烘乾。避免「抱」未清洗的衣物、床單，以免污染。接觸過欲清潔之衣物、床單後，應立即以肥皂與清水 清洗或酒精類洗手液洗手。

5 使用過的餐具應以手或洗碗機，輔以清潔劑清洗。