

H1N1 新型流感的認識與預防

一、 H1N1 新型流感傳染途徑：

H1N1 新型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，一般成人在症狀出現前 1 天到發病後 7 天均有傳染性，但對於病程較長之病患，亦不能排除其發病期間繼續散播病毒。另兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。

二、 感染 H1N1 新型流感之症狀：

人類感染 H1N1 新型流感症狀與季節性流感類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞，有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀。

三、 如何確定是否感染 H1N1 新型流感：

無法依症狀研判是否感染 H1N1 新型流感，需採取檢體進一步檢驗始可確認。若您有相關旅遊史、接觸史及疑似症狀，請儘速就醫並主動告知醫師旅遊史及接觸史。

(一) 民眾如何預防：

1. 個人平時之預防措施：

(1) 遠離感染來源

▶ 避免前往 H1N1 新型流感發生地區。

(2) 注意個人衛生及保健：勤洗手，養成良好衛生習慣。

(3) 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 2 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。

▶ 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。

2. 如無法避免前往 H1N1 新型流感流行地區，請注意下列事項：

(1) 避免前往至人潮聚集處及至醫院探訪病人。

- (2) 注意個人衛生，養成勤洗手的習慣。若無法洗手時，可以使用含酒精（60%以上）的乾洗手液。
- (3) 旅途中若出現發燒等類似 H1N1 新型流感症狀，應戴口罩並儘快就醫。若為參加旅行團之旅客，請告知領隊，以便協助就醫及通報。

3. 從 H1N1 新型流感流行地區返國時：

- (1) 旅途中如果出現身體不適，返國入境機場時請填交「傳染病防制調查表」，並主動告知機場檢疫人員。
- (2) 自 H1N1 新型流感流行地區返國後，請早晚量測體溫，並進行自我健康狀況監測 7 天。
- (3) 如果有類似 H1N1 新型流感的症狀，應立即戴口罩，通報當地衛生局協助就醫，並主動告知醫師：1.症狀 2.旅遊史 3.是否曾與 H1N1 疑似或確定病例近距離接觸。