

流行性感冒護理指導

一、什麼是流感？

流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。

二、致病原

流感病毒

三、好發季節

以秋、冬季較易發生流行，流行高峰期自 12 月至隔年 1、2 月份。

四、傳染窩

人是人類感染的主要傳染窩；但是病毒在哺乳類（主要是豬）及禽類（如鴨），可能產生新型病毒而造成大流行。

五、傳染方式：

潛伏期短，通常 1~4 天，在密閉空間中經由空氣傳播；亦可能經由接觸傳染。

六、預防保健

1. 加強個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染，多喝水，增加循環代謝。
2. 如有出現類流感症狀，如有發燒、咳嗽等症狀，請及早就醫，以防感染流感引起肺炎、腦炎等嚴重併發症；就醫後宜盡量在家休息，減少出入公共場所；如有外出，請記得戴上口罩，並注意咳嗽禮節，於咳嗽或打噴嚏時，以手帕或衣袖掩蓋住口鼻，避免病毒傳播。
3. 於流感流行期間，民眾盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，減少病毒感染機會。
4. 接種疫苗：施打流感疫苗，健康成年人大約可達 70~80% 之保護，而 65 歲以上為高危險群，應接受疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。
5. 治療照護主要以症狀治療之支持性療法為主。

*** 對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：**

- 三重院區 _____ 病房，聯絡電話：02-29829111 分機 _____
- 板橋院區 _____ 病房，聯絡電話：02-22575151 分機 _____