

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	家庭醫學科	編號：7020039
主題	認識流行性感冒	2006.12.06 訂定
製作單位	門診	2023.07.04 五修

一、什麼是流行性感冒？

流行性感冒一般簡稱為「流感」，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。主要症狀有發燒、流鼻水、頭痛、咳嗽、肌肉酸痛及等，有些人還會出現腹瀉、嘔吐的症狀。(圖一)



圖一、流感的症狀

二、什麼時候是流感的流行期？

流感的流行有明顯季節性。在台灣，大約在11月開始，流感疫情就會緩慢上升，到了隔年農曆春節前後達到高峰，3月以後才逐漸下降。

三、為什麼會傳染流感呢？

流感病毒可分A、B、C、D型，主要是藉由流感病人咳嗽、打噴嚏時產生飛沫，將病毒傳染給其他人，也可能由手部接觸病毒後，再觸摸自己的嘴巴、鼻子、眼睛而傳染。(圖二)



圖二、流感傳染途徑

四、流感的傳染期有多長？

流感潛伏期通常為1-4天(被感染到出現症狀)，症狀出現前1-2天就可能有傳染力，成人之傳染力可持續至症狀出現後3-5天，小孩可達到7-10天，

但免疫不全者具傳染力的時間則可長達數週或數月。

五、得了流感怎麼辦？

- (一) 咳嗽時最好戴口罩，避免飛沫再傳染家人與他人。當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換。
- (二) 儘量在家休息，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具，減少出入公共場所。
- (三) 多喝水。
- (四) 依醫師指示服用抗病毒藥物。
- (五) 少數病人可能出現嚴重併發症，例如：肺炎、心肌炎或心包膜炎等；如果是老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟、肝臟及代謝性疾病...等慢性疾病者，應儘早就醫。

六、如何預防流感？(圖三)

- (一) 注射疫苗：按時接種流感疫苗是預防流感最有效的方法。健康成年人大約可達 70-90% 之保護力。
- (二) 維持手部清潔
 - 1. 使用肥皂勤洗手。
 - 2. 打噴嚏應用衛生紙、手帕、衣袖遮住口鼻，並立即洗手。
 - 3 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- (三) 注意咳嗽禮儀：有呼吸道症狀，應戴口罩。與他人交談時，保持社交距離。
- (四) 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方。
- (五) 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。
- (六) 維持良好生活習慣，均衡營養、適度運動與休息增強免疫力。



圖三、如何預防流感

參考資料：

衛生福利部疾病管制署(2022，9月5日)．季節性流感防治。

<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/DQWXG19u2cXMH1jwGKXHug>

衛生福利部疾病管制署(2022，11月)．季節性流感防治工作手冊。

<https://www.cdc.gov.tw/Uploads/60915845-75c0-4bd9-8891-7b5dc585300d.pdf>

圖一、「流感的症狀」取自高雄榮民總醫院護理部・劉懿亭(2021)。

圖二、「流感傳染途徑」高雄榮民總醫院門診楊婉琴(2023)繪製授權使用。

圖三、「如何預防流感」取自高雄榮民總醫院護理部・劉懿亭(2021)。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！