

流行性感冒預防

修訂日期：110 年 4 月

- 流行性感冒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。 ● 潛伏期為 1~3 天。 ● 致病源為流行性感冒病毒。
- 傳染方式：主要在密閉空間中經由空氣傳播；由於流感病毒可在寒冷低溼度的環境中存活數小時，故亦可能經由接觸傳染。
- 臨床症狀：主要為發燒、咳嗽、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛等症狀，少部分會出現噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴，高危險群病人可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡，其中最常見的併發症為肺炎。
- 預防保健：1. 注重保健、均衡營養、適度運動，以提升自身抵抗力。 2. 流感是病毒性疾病，故抗生素並無法有效治療。 3. 加強個人衛生、勤洗手，尤其咳嗽、流鼻水時應戴口罩。 4. 接種疫苗：預防流感最好的方法就是施打流感疫苗；健康成年人大約可達 70~80% 之保護。65 歲以上等高危險群尤應疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。



發燒患者注意事項：

- 戴外科口罩。 ● 依醫師指示，按時服用藥物。 ● 多臥床休息。
- 請於門診追蹤治療。 ● 避免到公共場所。 ● 多保持室內空氣流通，光線柔和，保持安靜。
- 每 2 小時測量一次體溫，以了解體溫變化。 ● 寒顫時給予保暖，發熱時除去過多的衣物。
- 多補充水分（除非醫師特別限制，開水每日 2500~3000c.c.）。
- 腋溫在 37.5°C 以上時可以給予冰枕使用，38.5°C 以上可以按醫師給予口服退燒藥。
- 飲食重點：少量多餐、流質、低脂肪、適量碳水化合物、高維生素 c、高蛋白的食物。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694

