

## H1N1 新型流感認識與預防

### 一、傳染途徑：

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：

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。

### 四、個人平時之預防措施：

- (一) 遠離感染來源：避免前往H1N1 新型流感發生地區。
- (二) 注意個人衛生：勤洗手，養成良好衛生習慣。
- (三) 注意個人保健：規律運動、均衡飲食。

### 五、有呼吸道症狀時，應注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。
- (五) 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。

### 六、如無法避免前往H1N1 新型流感流行地區：

- (一) 出國期間，請注意下列事項：
  1. 避免前往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。
- (二) 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
  4. 是否曾與 H1N1 疑似或確定病例近距離接觸。