

流感病毒之預防措施

預防保健

(一)、衛教宣導

1. 加強個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染。
2. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，戴口罩及保持社交距離，以避免感染及病毒傳播。
3. 如有出現發燒、咳嗽等類流感症狀，應戴上口罩並及早就醫，以防因感染流感引起嚴重併發症；生病時不上班不上課，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，以手帕或衣袖捂住口鼻，避免病毒傳播。
4. 如出現呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等危險徵兆時，應提高警覺，儘速/轉診至大醫院就醫。

(二)接種疫苗：

預防流感最好的方法就是施打流感疫苗，65 歲以上長者、嬰幼兒等高危險群尤應接受疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。一般而言，流感疫苗的保護力約 6 個月後會逐漸下降，必須每年接種 1 次。完整接種後至少約需 2 星期的時間可產生保護力。

治療照護

感染流感病毒後，大多數患者可自行痊癒，而針對流感併發症患者之治療方法除支持性療法外，亦可給予抗病毒藥劑治療。目前用於治療流感之抗病毒藥劑，以神經胺酸酶抑制劑為主，包括 Zanamivir (Relenza®，瑞樂沙)，Oseltamivir (Tamiflu®，克流感或 Eraflu®，易剋冒) 及 Peramivir (Rapiacta®，瑞貝塔)等，可同時治療或預防 A 型及 B 型流感，於症狀開始後 48 小時內投藥可達最佳療效，不需等到實驗室檢驗確診為流感才給藥，然對於症狀嚴重或有併發症等高危險族群，即使超過 48 小時給藥仍具有效益。瑞樂沙為乾粉吸入劑型，為經口吸入呼吸道，適用於 5 歲以上兒童及成人，不需依體重調整劑量。克流感及易剋冒為口服藥，適用於兒童(包含足月新生兒)及成人，未滿 13 歲且體重 40 公斤以下兒童及腎功能不良病患使用時須調整劑量。瑞貝塔為靜脈注射劑型，適用於 1 個月大以上兒童及成人，兒童及腎功能不良病患使用時需調整劑量。

資料來源：衛生福利部疾病管制署

<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/HMC9qDI4FA-gDrbcnFlXgg>