

如何預防流感和諾羅病毒的感染

根據疾病管制局監視資料顯示，冬天一般是為流感，以及病毒性腸胃炎(如最近國內流行的諾羅病毒)的流行期。由於民眾國內外旅遊及訪友頻繁，增加疾病傳播的機會，因此提醒民眾歡度假期時，仍應保持良好個人衛生習慣，勤洗手，注意飲食衛生，以免生病而破壞過節興致。

各年齡層都有可能感染流感，特別是老年人、嬰幼兒及具有慢性疾病患者感染後容易出現較嚴重之症狀。為了避免感染流感，提醒大家做好「五要」，才能降低感染及傳播流感之機會：

1. 要儘早打流感疫苗

接種流感疫苗是預防流感最經濟及有效方式，尤其是免疫力較差的長者、幼兒與慢性病患者等高危險群及國小學童與醫護人員等高傳播族群。

2. 流感不是感冒，要警覺症狀

流感與感冒都會有喉嚨痛、咳嗽及流鼻水等症狀，但流感容易出現明顯的頭痛發熱、倦怠、肌肉酸痛等，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比感冒長，約需 5-10 天甚至數週才能恢復，而且容易引發併發症，甚至導致死亡。

3. 危險徵兆勿輕忽，要儘快送醫

感染流感若出現呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等症狀時，需儘速送醫。

4. 生病要按時服藥及休息

一般人感染流感，原則上依醫師診斷服藥、多休息，約 1-2 週會痊癒。另外，不要未完成療程就自行停藥，容易產生抗藥性，若孩子有服藥的困難，家長應多與醫師溝通。

5. 保持個人衛生，要有好習慣

保持肥皂勤洗手、打噴嚏以手帕或衣袖掩口鼻、咳嗽戴口罩、多運動、均衡飲食、正常作息等生活好習慣；生病即就醫，依醫師指示服用藥物並在家休息。

另外，諾羅病毒等引發之病毒性腸胃炎，主要透過攝食污染的水或食物、與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫而感染。故防治上應注意：

1. 處理食物或進食前、如廁後須徹底洗淨雙手

2. 所有食物（特別是貝殼類海產）應該徹底煮熟才食用

3. 有嘔吐或腹瀉症狀的人，勿上班或上學，並就醫診治，尤其是餐飲業者(廚工)，應於症狀解除至少 48 小時後才可上班。

4. 立即清理糞便及嘔吐物，徹底消毒被污染的地方；清理期間應安排其他人士遠離嘔吐物及被污染的地方，處理時須戴上手套及口罩，事後必須澈底洗手。

以上資料來源:行政院衛生署疾病管制局"傳染病數位學習網".