

## 認識 H1N1 新型流感

WHO 世界衛生組織於 4/30 宣布，將此波 H1N1 新型流感(新型流感)病毒，英文名稱正名為 A(H1N1) 新型流感。

全球最新 H1N1 新型流感疫情，目前已有 11 國共合計 257 例確定病例，美國 109 例（其中 1 死亡），墨西哥 97 例（其中 7 死亡），奧地利 1 例，加拿大 19 例，德國 3 例，以色列 2 例，荷蘭 1 例，紐西蘭 3 例，西班牙 13 例，瑞士 1 例與英國 8 例。

資料來源：世界衛生組織 WHO，2009/4/30

H1N1 新型流感，WHO 今晨已提升疫情等級至第五級，顯然 WHO 已認定該病毒在同一地理地區之二個或以上非相鄰國家出現有效性人傳人疫情，「中央流行疫情指揮中心」表示，我國已建置完成法定傳染病通報系統、即時疫情監視及預警系統，可即時掌握國內之通報病例及最新疫情，已建立之檢驗系統，亦可迅速確任檢體檢驗結果。

截至 4/30 12:00 為止，國內最新新流感情況為，調查病例共 12 例，排除 8 例，檢驗中 4 例，調查病例皆有美墨地區相關之旅遊史。

資料來源：台灣疾管局 H1N1 新型流感中央流行疫情指揮中心，2009/4/30

## 認識 H1N1 新型流感

H1N1 新型流感是一種豬隻之間定期發生的呼吸道感染疾病。肇因於 A 型流感病毒。正常情況下人類不會感染 H1N1 新型流感，但是人類會傳染 H1N1 新型流感病毒。根據最新報導，現在 H1N1 新型流感已經透過人傳人的方式擴散。但是根據過去的經驗，這種傳播範圍極為有限，而且被傳染的人數極為少見。

## H1N1 新型流感病毒可接觸傳染嗎？

美國疾病管制局已經確認此次的 H1N1 新型流感病毒(H1N1)是接觸傳染，而且是以人傳人的方式進行。但是目前為止還不確定在人之間的病毒傳染是否迅速容易。

## 人類感染 H1N1 新型流感的症狀？

H1N1 新型流感的症狀與一般人類流感的症狀類似，包括發燒，咳嗽，喉嚨痛，全身酸痛，頭痛，發冷與疲倦等症狀。有些人得到 H1N1 新型流感，可能會有拉肚子與嘔吐等症狀。在過去的嚴重症狀包括肺炎與呼吸器官衰竭致死的案例。H1N1 新型流感與一般季節性的流感類似，在症狀變壞的情況下將演變成慢性疾病。

## H1N1 新型流感病毒如何傳染？

目前推斷 H1N1 新型流感病毒(H1N1)的傳染模式與一般流感傳染方式相似。人傳人的流感病毒大多是經由咳嗽或噴嚏的途徑傳染。有時候也會有透過接觸到帶有流感病毒物體，而後再經由觸摸口鼻之後傳染流感。

## 已感染的人如何傳染他人？

已被感染的人可能在還沒有發現症狀前就可以傳染給其他人，甚至發病以後還能夠傳染。

## 我要怎麼做才能避免流感？

首先，第一要務就是「洗手」！

保持健康，睡眠充足，多運動，紓解壓力。多喝水，多吃天然食物。

避免觸摸可能帶流感病毒的物體表面。避免與病人有近距離接觸。

## H1N1 新型流感有沒有藥醫？

有藥醫！

美國疾管局推薦流感用藥「奧司它偉」(oseltamivir)與「扎那米偉」(zanamivir)用來治療或預防因 H1N1 新型流感病毒所產生的症狀。這些抗病毒藥劑都是處方用藥，用來抑制病菌在你體內繼續產生。

如果你病了，使用抗病毒藥物可以減緩病情或讓你感覺舒服一點。抗病毒藥物也可以有防止併發症的作用。如果用於治療，這類抗病毒藥物的最佳使用時間是發病後兩天之內使用。

## H1N1 新型流感病人的傳染力道持續多久？

H1N1 新型流感帶原病人預估大約有七天以上的傳染期。小孩(幼兒)可能有更長的傳染期。

## 那些地方最有可能成為有 H1N1 新型流感病毒來源？

如果你碰過任何物體可能遭 H1N1 新型流感病毒污染，然後又去揉眼睛摸口鼻，這樣就成了病毒的傳染途徑。帶原者的咳嗽或噴嚏所產生的飛沫在空中也可以變成傳染源。病菌也可以經由帶原者的呼吸道產生的體液，經由其他人觸摸使用過的桌面或用具後，又自己揉眼睛，挖鼻孔、摳牙齒等等間接傳染。所以要勤洗手！

## H1N1 新型流感病毒離開宿主病體之後能撐多久？

美國疾管局目前只知道有些病毒可以在某些環境存活兩個小時以上，例如餐廳的桌面，門把和辦公桌。勤洗手是唯一幫助你減少接觸病毒污染源的機會。

## 我要怎麼做才能不得病？

由於目前沒有疫苗可以預防，目前你能夠做的就是注意以下幾個要點，盡徹執行避免觸及病源的機會，防止感染 H1N1 新型流感。

- 當你咳嗽打噴嚏時，請你用衛生紙遮住口鼻，之後丟棄使用過的衛生紙。
- 經常用肥皂和水洗手，特別是你咳嗽或打噴嚏之後。含有酒精成分的清潔衛生用品也有效。
- 避免揉眼睛摸口鼻。病菌都是這樣傳染的！
- 不要和病人有近距離接觸。
- 如果你罹患流感，美國疾管局建議你待在家裡，不要上班上學，減少與人接觸的機會避免傳染。

## 避免空中飛沫傳染！

- 如果你有病，請減少與他人接觸的機會！
- 如果你有病，請不要上班上學。
- 如果咳嗽或打噴嚏，請用衛生紙遮口鼻！這樣可以減少你周遭的人被你傳染的機會。你用過的衛生紙請立即丟到垃圾桶。
- 如果你沒有衛生紙，也要用手遮蓋口鼻。然後馬上洗手。基本上，你每次咳嗽(或打噴嚏)，每次都乖乖地去給我洗手！

## 手要怎麼洗？

勤洗手可以防止細菌感染。



美國疾管局建議你用肥皂和水洗手，或是用含有酒精成分的洗手劑也行。

如果是用肥皂和水洗手，美國疾管局建議你的搓洗時間要持續 15 秒到 20 秒。

如果沒有肥皂和水，那就使用含酒精成分的濕紙巾或潔手露。這類用品在一般的超市或藥局都有賣。

如果使用潔手露，請將雙手搓洗至手中的洗手露乾掉為止。潔手露洗完手免沖水，內含的酒精成分足以殺菌。

## 如果我得了 H1N1 新型流感，怎麼辦？

如果你住在 H1N1 新型流感疫區，而且生病且具有 H1N1 新型流感症候（如發燒，全身酸痛，流鼻水，喉嚨痛，反胃，噁心，或者嘔吐，腹瀉等），請立刻赴醫院治療，經由醫生判定是否你得了 H1N1 新型流感。

如果你病了，請你留在家裡不要外出，避免與他人接觸以免傳染。

如果你病了，而且具有以下症候，請急診！

◆孩童罹患 H1N1 新型流感的症候如下，請馬上送急診：

- 呼吸急促與呼吸困難
- 皮膚出現青藍色條狀
- 水喝不夠
- 神智不清處，嗜睡或沒有互動
- 變得浮躁，不要你抱抱
- 感冒症狀可能舒緩，但是發燒咳嗽更劇烈
- 發燒起疹子

◆成人若有以下症候請立刻送醫！

- 呼吸困難或呼吸急促
- 胸悶與腹痛
- 突然打冷顫
- 神智不清
- 持續嚴重嘔吐

## H1N1 新型流感有多嚴重？

就像一般流感，人類的病症有輕有重。根據 2005 到 2009 一月的資料顯示，美國有 12 個人罹患 H1N1 新型流感病例，沒有人死亡。但是 H1N1 新型流感病情可以很嚴重。1988 年九月，威斯康辛州有位原本相當健康的 32 歲孕婦，經診斷得到 H1N1 新型流感後八天死於肺炎。另一個案例，1976 年紐澤西州迪克斯堡曾經爆發 H1N1 新型流感疫情，有 200 個病例，有些人病情嚴重，有一個人死亡。

## 吃豬肉或烹煮豬肉會不會得 H1N1 新型流感？

- 不會。
- H1N1 新型流感病毒不會藉由食物傳染。
- 你不會因為吃豬肉或豬肉調製的食物導致罹患 H1N1 新型流感。