

開學了，H1N1 新型流感可能在校園發燒，大家要養成良好個人衛生習慣，正確洗手、咳嗽時用衛生紙、手帕遮蔽口鼻，適度休息、增加抵抗力，不去人潮聚集及空氣密閉場所。

- ★出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛及噁心、腹瀉等症狀時，請戴口罩，儘速就醫；主動告知接觸史及週遭親友是否有類似症狀之群聚史，掌握發病黃金 48 小時，早期發現即時治療。
- ★從 98 年 8 月 15 日起，民眾如有出現突然發燒（耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）及呼吸道症狀，且同時具有肌肉酸痛、頭痛、極度倦怠感其中一種症狀者，可就近前往臺北縣政府衛生局公布之流感病毒快速篩檢、克流感藥劑之醫療院所診治。
- ★衛生局特別提醒民眾，如有上述症狀前往就醫，醫師會評估個人症狀進行流感快速篩檢，民眾可於現場等待檢驗結果，倘檢驗結果為 A 型流感者，則符合使用健保給付之克流感藥劑。衛生局呼籲民眾如感染流行性感冒，務必儘早就醫，以防感染流行性感冒引起肺炎、腦炎及心肌炎等嚴重併發症；就醫後宜在家休息，減少出入公共場所；若於流行期間外出時，請務必戴上口罩，避免病毒感染。

## 新型流感 Q & A 資料來源:衛生署疾管局

### ★為何建議同一班級「3 天內」有「2 例」流感病例才停課？

感染流感病毒後，須經過 2-4 天潛伏期才會發病，因此同一班及若在 3 天內有 2 位學生發病，代表病毒可能同班同學中流傳，故建議此時停課來降低病毒傳播狀況。

### ★如果停課期間繼續有學生生病，停課時間應該延長嗎？

不需要。由於學生已經停課在家，學校班級已沒有傳染風險，只要仍有發燒等類流感症狀的學生繼續在家休息，其餘學生可返校上課。

### ★學校與老師在停課時間需要做些甚麼？

應保持與家長密切聯繫，主動掌握與關心學生健康狀況，並教導勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節等措施，並敦促有類流感症狀之學生儘速就醫。

### ★家長在停課時間需要做些甚麼？

督導學生勿至人潮眾多之公眾場所，並教導勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節等措施，敦促有類流感症狀之學生儘速就醫且在家休息，並將學生健康狀態回報學校。

### ★我有咳嗽、流鼻水…等症狀，是不是得新流感？要如何處理？

1. 新流感症狀通常是發燒、上呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛、流鼻水等）、肌肉痛、關節痛、疲勞等症狀，與一般流感症狀相同，無法依症狀研判是否感染 H1N1 新型流感。
2. 若有發燒、上呼吸道症狀等症狀時，請儘速就醫，由醫師診治。

### ★學校除了有群聚時班級停課外，需不需要其他防疫措施？

停課僅為防疫所需的手段之一，最重要的防疫措施是：落實勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，學生如果生病應在家休息，勿到校上課。

# H1N1 新型流感防治專刊

## ★H1N1 新型流感危險徵狀為何？

大部分感染 H1N1 新型流感者，症狀多為輕微，且一週內會痊癒，即使不需特殊特殊治療亦可康復，故大多數人可以在家裡休養。

惟仍有極少數人感染後病情迅速轉為重症，所以臨床醫生、病患及家庭照護者應對病情轉換之危險徵兆提高警覺，以及早就醫積極治療，避免轉為重症。危險徵兆如下：呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓。

兒童危險徵兆包含呼吸急促或困難、缺乏意識、不容易喚醒及活動力低下。

## ★如何正確洗手？

用肥皂或含酒精 60%以上的乾洗手液洗手。用肥皂(soap)洗手，是世界衛生組織(WHO)認為最重要的公共衛生課題之一。民眾養成勤洗手的習慣，可預防腹瀉、呼吸道傳染病及腸道寄生蟲等疾病。呼籲民眾，落實洗手於日常生活中，完整的洗手應將手心、手背、指縫搓揉 20 秒。

## ★如何正確量體溫？

人體體溫會受到許多因素短暫的變化，剛運動完，體溫可能達 37.5-38 度、量體溫前如果水分補充不足、過度疲累，也都會有體溫升高情形，一般而言，清晨時體溫較低，傍晚時體溫會稍高。因此，要測量正確的體溫，從戶外活動後進入戶內，應該要休息 5 分鐘以上，再量體溫比較準確。

## ★H1N1 新型流感的停課標準為何？

中央流行疫情指揮中心建議，開學後高級中等(含)以下學校、幼稚園、補習班、及托育機構，於 3 天內同一班級有 2 名以上(含 2 名)學生經醫師臨床診斷為感染流感時，建議該班停課 5 天(含例假日)，簡稱「325 標準」。

## ★學校除了有群聚時班級停課外，需不需要其他防疫措施？

停課僅為防疫所需的手段之一，最重要的防疫措施是：落實勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，學生如果生病應在家休息，勿到校上課。

## ★H1N1 新型流感傳染方式？

根據世界衛生組織(WHO)報告顯示，H1N1 新型流感傳染途徑與季節性流感相同，透過飛沫傳染與接觸傳染，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。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。而且新型流感病毒可能由咳嗽或打噴嚏之飛沫傳播，也可以由握手或接觸而傳播。

學務處衛生保健組



時時關心您