

## H1N1 新型流感的認識與心理調適

人類感染 H1N1 新型流感症狀和季節性流感類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞等，有些病例會出現腹瀉、嘔吐症狀。H1N1 新型流感傳染途徑與季節性流感類似，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。目前學校依教育部公告「新流感全國學校停課標準」實施辦法，如果 3 天內，一班中連續有 2 人以上的學生，經醫師診斷為感染流感，建議此班級停課 5 天。如果您出現發燒等類似 H1N1 新型流感症狀，應戴口罩並儘快就醫。倘若剛從 H1N1 新型流感流行地區返國，請早晚量測體溫，並進行自我健康狀況監測 7 天。

居家自主健康管理是防止 H1N1 新型流感疫情進一步擴散的必要措施，不過，居家隔離經常會造成學生、兒童心理上的不安。面對居家自我隔離的第一步，要了解其目的，才能減少自主健康管理者心中的疑慮；其次是安排固定的作息時間，並且好好休息，增加體能。在家隔離是為了減少被別人感染的機會，同時在七天的自主健康管理期間內，自我觀察有沒有出現感染症狀，如果覺得身體不適就應該儘早就醫。

居家自我隔離期間的心理調適非常重要，學生原本有正常的上下課時間，突然留在家裡休息，漸漸會感到無聊、孤獨或恐慌，如果從電視、廣播接受太多的新聞刺激，還容易造成情緒起伏。

如果發生必須進行居家自主健康管理的情況，建議您：不妨利用居家期間修身、修心、修行、修德。修身是指充分休息儲備體能，並試著讓自己擁有正常的生活作息，例如：安排固定時間複習課業、做體操、跟同學電話談心、交換資訊。如果你的同學、親友成為居家自主健康管理的對象，你可以提供哪些協助呢？建議您，不妨打個電話關心他，跟他分享心情，傾聽他抒發情緒，或是分享好的書籍、音樂，都是很好的方法。

目前的研究發現，H1N1 新流感發病前一天，被感染者雖然已經具有輕微傳染力，但傳染力並不強，因此，與被感染者接觸可能會被傳染，但與被感染者的接觸者接觸，是不必擔心被感染的，確實做好防疫工作，用知識對抗新流感，而不是用想像防疫，造成心理負擔。如果同學們仍然對疫情感到擔心，想找人聊聊，歡迎您撥打學輔中心專線：**(02)6621-5550**。學輔中心的老師們很樂意傾聽您的聲音。

防疫資訊：衛生署疾病管制局 <http://www.cdc.gov.tw> 或洽本校衛保組 #1248