

## 【H7N9 流感簡介】

流感病毒會存在於受感染禽鳥的呼吸道飛沫顆粒及排泄物中，人類主要是透過吸入及接觸禽流感病毒顆粒或受污染的物體與環境等途徑而感染。H7N9 流感病毒之傳染途徑目前仍在調查中。

## H7N9 潛伏期

H5N1 流感的潛伏期通常約為 2~8 天，H7N9 流感仍在調查中。

## H7N9 發病症狀

感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。H7N9 流感目前個案均顯示併發嚴重併發症。

## H7N9 預防方式

1. 勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。
2. 保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩並就醫，儘量不上班、不上課。
3. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂澈底清潔雙手。
4. 禽肉及蛋類澈底煮熟。
5. 料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。
6. 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
7. 非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。
8. 禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好清消工作。
9. 一般民眾平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。
10. 有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。
11. 口罩是居家常備保健物品，宜適量準備。
12. 最新相關疫情等資訊可參閱疾管局網站 (<http://www.cdc.gov.tw/>)，或撥打免付費民眾疫情通報及諮詢專線 1922 洽詢。

## H7N9 Q&A

Q:自中國大陸返台，於下飛機(船)時有發燒、身體不適的情形，該如何處理？

A:入境時，若有發燒(38 度°C 以上)、咳嗽等疑似症狀，且發病前 7 日內曾至中國大

# 傳染病 OUT 校園永康

陸 H7N9 流感病例發生地區之旅客，請主動告知機場(港口)檢疫站，檢疫人員將協助後送至醫院就醫，進行診療。

Q:家裡如果有養寵物禽鳥的人要怎麼辦？

- A:1. 家中飼養禽鳥需避免與野鳥接觸或共用食器。  
2. 定期清洗、消毒養禽設備及其排泄物，清消時應戴口罩。  
3. 避免直接接觸家禽、鳥類或其糞便。接觸過家禽、鳥類或其分泌物後，要立刻用肥皂和清水徹底洗淨雙手。  
4. 自家飼養的禽鳥死亡時，請密封包裝後，以一般廢棄物處理，由垃圾車清運；如有疾病疑慮，可洽所在地動物防疫機關處理。  
5. 接觸禽畜後 10 天內，如出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀或結膜炎，請戴口罩就醫，並主動告知禽鳥接觸史。

Q:我如果出現相關症狀應該怎麼做？

A:如出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應立即配戴口罩就醫，並告知醫師相關病史、工作史、禽畜接觸史及旅遊史。醫師經臨床診斷認為疑似病例，將依規定向衛生單位通報及治療。

Q:吃雞鴨肉或蛋類，會不會感染 H7N9 禽流感病毒？

- A:1. 食物 70°C 以上的烹煮，可以使其病毒不活化。因此，熟食禽肉相關製品是安全的，但烹煮前的冷凍及解凍過程應謹慎為是，且應避免生熟食交互感染。  
2. 截至目前為止，尚無實例顯示人們經由食用「煮熟」的禽肉製品而被感染；惟走私食品無經過任何食物品質之控管，包括活體之取得及宰殺、生禽肉之保存、製造過程及運送過程之衛生條件等環節實難以評估。

## H7N9 校園注意事項

1. 若有發燒或身體不適情形且近日曾至大陸地區旅遊，並有禽鳥接觸史者，應就醫檢查，並通知學校健康中心(分機:1215)。
2. 未來規劃前往大陸地區師生，請告知健康中心(分機:1215)，以利進行登錄及衛教。
3. 請落實「生病 不到校」原則，身體不適請立即就醫，遵循醫囑，依規定治療，建議待症狀解除後再返校上課。
4. 養成良好的衛生習慣，正確洗手、不接觸禽鳥、不生食；有呼吸道症狀請立即戴上口罩，保護自己，也保護別人。

## 【肺結核簡介】

肺結核是受結核菌侵襲肺部，所造成的一種傳染病，結核菌也可能侵襲人體其他部位而造成疾病，如：淋巴結核、骨結核、腎結核。肺結核是由結核菌所引發的疾病，它主要是經由吸入開放性肺結核病人咳嗽或打噴嚏等之飛沫所傳染；開放性肺結核病人痰液中可檢驗出結核菌，而非開放性肺結核病人痰液中檢驗不出結核菌，通常不會傳染給別人。有許多患者在初期並無明顯症狀，容易為人忽略而延誤治療時機，加速病菌的散播；因此，若出現找不出原因的出現全身倦怠、缺乏食慾、體重下降、發燒，而且經常咳嗽、吐痰，嚴重時出現咳血和胸痛等症狀，應儘速找胸腔專科醫師進一步診治。

## 肺結核的診斷

除了透過病史瞭解外，胸部X光及痰液檢查是診斷肺結核病的有效方法，痰液抹片及痰液細菌培養可用以判斷是否為開放性或非開放性肺結核。

## 肺結核的治療

目前肺結核主要係依賴藥物治療。由於結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此，肺結核治療的原則，應找胸腔專科醫師診治，以多種有效的抗結核藥物合併使用至少六個月，且需嚴格要求患者在完整的治療期間規則服藥，才能在最短的時間內有效治癒之。只要耐心與醫護人員合作，約服藥兩星期後，大部份的開放性病人就不再具有傳染性，而且經過約六個月的藥物治療，九成以上的病人都能完全治癒。但要注意一定要與醫療人員充分配合，直到醫師指示可以停藥為止。停藥後，請不要忘記繼續定期作胸部X光複查以確保健康。肺結核病人非常需要家人及社會的關心與接納，協助他們早日康復。肺結核並不可怕，只要早期發現，早期治療，就能有效治癒。

## 如何遠離肺結核

1. 少出入公共場所，尤其嬰幼兒及體質較弱、抵抗力不足者，應儘量避免出入公共場所減少傳染的機會。
2. 保持均衡飲食及攝取充分營養，補充足夠的水分。
3. 運動健身，保持抵抗力最佳狀態，使病毒無機可乘。
4. 家中病人的被褥、衣物，要經常換洗、陽光曝曬消毒。
5. 凡年滿20歲以上者，每年最好定期作一次胸部X光檢查，才能有效發現早期結核病變。
6. 肺結核病人，應依照醫師囑咐規則服藥，吐痰時應吐於衛生紙，包好後丟入沖

# 傳染病 OUT 校園永安康

馬桶沖掉。平常咳嗽、打噴嚏時，並應將口鼻蓋住，以預防病菌經由飛沫傳染給別人。

## 校園肺結核防治宣導

1. 結核病主要是因吸入含有結核菌飛沫而感染的傳染病，最常見的傳染對象是同住或親近的密切接觸者。受到感染並不等於生病，也不具傳染力。
2. 肺結核病人只要規則服藥兩個星期後，就不具傳染力。校園內同學是親友、鄰居了結核病，不要怕他，不要躲他，要鼓勵他，支持他，陪伴他，遵從醫囑服藥6個月後即可痊癒。
3. 利用「肺結核七分篩檢法」自我檢測，如果有下列症狀達5分以上，建議可到鄰近醫療院所胸腔科就診檢查。

症狀	是	否	計分
咳嗽超過兩週	2分	0分	
有痰	2分	0分	
過去三個月體重減輕	1分	0分	
最近食慾不振	1分	0分	
胸痛、肋間痛	1分	0分	
*若合計≥5分，則戴上外科口罩，並儘速就醫診療			總分： / 7

4. 於學校有任何健康問題請洽衛生保健組(分機:1248)或健康中心(分機:1215)。

## 資料來源

衛生署疾病管制局(民眾版)

<http://www.cdc.gov.tw/diseaseinfo.aspx?treeid=8d54c504e820735b&nowtreeid=dec84a2f0c6fac5b&tid=2463B5769DDC8E07>

行政院國民健康局

[http://health99.doh.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?Catid=30269&Type=none](http://health99.doh.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?Catid=30269&Type=none)

台北市立慢性病防治

[http://www.yudah.tp.edu.tw/affair/affair01f/95/l\\_26\\_95.pdf](http://www.yudah.tp.edu.tw/affair/affair01f/95/l_26_95.pdf)