

新 型 流 感 問 答 集

Q：H1N1 新型流感是什麼?怎麼得到的?

A：H1N1 新型流感原是一種於豬隻中感染的疾病，屬於 A 型流感病毒，常見病毒為 H1N1、H1N2、H3N1 與 H3N2。 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。另兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。

Q：咳嗽、流鼻水是不是得到 H1N1 新型流感?

A：無法依症狀研判是否感染 H1N1 新型流感，需採取檢體進一步檢驗始可確認。若您有相關旅遊史、接觸史及疑似症狀，請儘速就醫並主動告知醫師旅遊史及接觸史。

Q：我是不是應該自己去買克流感?

A：不建議這麼做。因為抗病毒藥劑為處方用藥，應有醫師診斷後視需要開立處方。

Q：什麼時候應該戴口罩?戴什麼樣的口罩?

A：1. 戴口罩時機：

- (1) 醫護人員—與病患接觸時。
- (2) 民眾—自己咳嗽打噴嚏時，或探病時。
- (3) 一般情況下，健康的民眾則無需配戴口罩。

2. 口罩分類及用途：

- (1) 一般口罩或紗布口罩：僅能過濾較大之顆粒，僅適平時清潔工作時使用。
- (2) 外科口罩：可阻擋 80% 次微米顆粒，應每天更換，但破損或髒汙應立即更換，適用有感冒發燒咳嗽等有呼吸道症狀時、前往醫院電影院等不通風之場所時使用。
- (3) 活性碳口罩：可吸附有機氣體及毒性粉塵，不具殺菌功能，需費力呼吸或無法吸附異味時應立即更換，適用於噴漆作業或噴灑農藥時。
- (4) N95 口罩：可阻擋 95% 以上次微米顆粒，呼吸阻抗較高，不適合一般民眾長時間配帶，且應避免重複使用。

Q：如何正確量體溫?

A：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。

Q：發燒標準為何?

A：1. 體溫範圍在 36.5°C 到 37°C 之間都屬正常。

2. 使用不同的體溫計、量不同的部位，量出來的體溫值也不太相同，發燒標準建議如下：

部位	發燒標準	測量時間
口溫	37.5 度	一分鐘半至二分鐘
耳溫	攝氏 38 度	數秒鐘
腋溫	攝氏 37 度	三分鐘
肛溫	攝氏 38 度	一至一分鐘半

Q：學校除了有群聚時班級停課外，需不需要其他防疫措施？
A：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。
Q：H1N1 新型流感危險徵狀為何？
A：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、嘴唇發紫或變藍、血痰、胸痛、意識不清、高燒 3 天、低血壓。 兒童危險徵兆包括呼吸急促或困難、嗜睡、精神不濟及玩耍意願降低等，亦應特別注意。
Q：如何預防 H1N1 新型流感？
A：一)注意個人衛生及保健：勤洗手，養成良好衛生習慣。(二)注意呼吸道衛生及咳嗽禮節 1. 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。 2. 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。 3. 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持 2 公尺以上距離。 4. 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。 5. 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。(三)遠離感染來源 1. 避免前往 H1N1 新型流感發生地區。
Q：如果出現 H1N1 新型流感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；如醫師經臨床診斷認為符合 H1N1 流感調查病例之條件，將依規定向衛生單位通報，並於採檢後視醫療評估結果提供流感抗病毒藥劑及相關治療。
Q：有疑似 H1N1 症狀要去哪裡就醫？
A：1. 自有 H1N1 新型流感病例國家返國且有發燒等疑似類流感症狀，請先戴上口罩至鄰近醫療院所就醫，並主動告知醫師旅遊史由醫師診斷；另疾病管制局已訓令「傳染病防治醫療網」(醫療院所名單 http://www.cdc.gov.tw/mp.asp?mp=120) 各級醫院待命，可協助收治病患。 2. 儘量搭乘私人交通工具，若為自小客車，可將車窗搖下，降低傳染同車人之機會，若無特殊情況，無須搭乘救護車。

各位同仁/老師好：

上列為衛保組整理有關新型流感之問答集，若有任何問題請隨時與衛保組連絡，若有學生或同仁有發燒或感冒相關症狀，請戴口罩儘速就醫，並通知衛保組〈衛保組分機 3360、3361〉，謝謝您的合作！另提醒您

正確勤洗手，健康天天有。

時時刻刻勤洗手；細菌病毒遠離我

衛保組祝您健康