



全球暖化，地球環境變遷，帶來許多傳染疾病及新興疫病，為了因應各種傳染病的挑戰，守護人們的健康，並使抗疫工作能夠防範未然，預防勝於治療，防疫教育已經刻不容緩。

## 【向「流感」說NO】

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病，有A、B及C型三種，目前僅A型及B型常見會引發季節性流行，而A型的症狀往往較為嚴重，也是目前國內主要流行的病毒型態。

### ●主要症狀

流感病毒的潛伏期約半天至4天，患者會連續高燒2至3日，出現咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、頭痛、全身肌肉痠痛及倦怠等，易引發肺炎、中耳炎、鼻竇炎、腦炎等併發症，嚴重會導致死亡。

### ●流感傳染途徑

流感的傳染性非常強！主要在密閉空間中經由飛沫傳播，但由於流感病毒可在寒冷、低溼度的環境中存活數小時，所以也可能經由接觸傳染。

### ●流感治療

按醫囑指示服用克流感，多喝水、多休息，即可逐漸恢復健康。

### ●有效預防流感

◎每年接種流感疫苗 ◎保持室內空氣流通、勤洗手 ◎應維持健康飲食、均衡營養 ◎作息規律，提升並增強免疫力，降低感染風險。

## 【向「結核病」說NO】

結核病是感染結核桿菌而引起的一種慢性傳染病，不會遺傳。

### ●傳染途徑

肺結核的傳染多經由飛沫傳染(例如：打噴嚏、咳嗽、談話、唱歌或大笑產生飛沫)，傳染最常發生在較親密的接觸者，常發生在同寢室室友、共同居住者或親近的人，但結核病通常不會經由衣服或共用食器而傳染。然而若長期處於密閉式空間，則受到感染機會較大。

### ●症狀及病癥

◎並非所有感染結核桿菌的人都會發病。若免疫系統正常，抑制體內結核桿菌的生長繁殖，病癥便不會出現，一旦免疫低下，便會發病，出現病癥，早期症狀不明顯。  
◎當罹患結核病時，早期症狀出現如全身倦怠、缺乏食慾、體重減輕、午後發熱、夜間盜汗，而且經常咳嗽、吐痰，嚴重症狀出現咳血、發燒、胸痛、氣喘等。

### ●結核患者自我照顧

★保持室內空氣流通★營養均衡，勿過勞★寢具定期曝曬★痰不可亂吐★不具傳染力，不需特別隔離★隨時保持居住環境的整潔★維持每日2500CC攝水量★適度的運動、正常的作息。

### ●肺結核治療

◎口服藥物治療，至少需6個月，病人按醫囑服藥，不能中斷，以免出現抗藥性。  
◎按醫囑服藥之開放性病人，在服藥2天後傳染力降為先前的1/10，7天後為1/100，兩週後傳染性即已大幅降低。

## 【遠離傳染病●守護健康12招】

●勤洗手●咳嗽戴口罩●生病在家休息●服藥兩週結核不傳染●吃熟食煮沸水●按時打疫苗●清除孳生源●淺色長袖衣物防蚊●避免接觸禽鳥●正確使用保險套●生病速就醫●防疫專線1922

# 預防傳染病-健康沒煩惱

## 【向「水痘」說NO】

水痘是一種急性高度傳染性疾病，由水痘皰疹病毒所引起。

### ●水痘的傳染途徑

水痘的潛伏期大約為10~14日，主要是由水痘的分泌物接觸或呼吸道的飛沫傳染。

### ●水痘的臨床症狀

初期有發燒，全身不適的感覺，漸漸由頭皮、臉至軀幹、四肢開始出現紅斑→丘疹→水→膿→結痂→脫落。其中常合併喉嚨疼痛、眼睛不適、畏光等症狀。

### ●水痘的護理與預防

◎宜多休息，若有發燒和喉嚨發炎應多喝水，並維持體溫正常，可用漱口水保持口腔清潔。  
◎在醫院中需採絕對隔離，最好不要離開隔離房間，若不得已外出，應戴口罩。◎宜剪短指甲勤洗手保持清潔，以防引起續發性感染，穿衣時應選柔軟、寬鬆吸汗的衣服◎若感搔癢時，可沾冷水或淋冷水浴以止癢，沐浴時使用沐浴乳或中性肥皂，宜用毛巾輕擦拭，避免弄破水痘。◎水痘結痂後，不具傳染性，勿強行將痂皮剝落，以防留疤痕。◎若在家中休養，請勿出入公共場所，以免傳染其他人。◎施打兩劑水痘疫苗是預防水痘最有效的方法。

## 【向「愛滋病」說NO】

### ●認識愛滋病毒

愛滋病是由人類免疫缺乏病毒(簡稱愛滋病毒)所引起的疾病，又稱後天免疫缺乏症候群。

### ●愛滋病的傳染途徑

- 性行為傳染：與愛滋病毒感染者口腔、肛門、陰道方式性交或體液交換時，均有感染的可能。
- 血液傳染：①輸進或接觸被愛滋病毒污染的血液、血液製劑。②與愛滋病合併靜脈藥癮患者共同使用注射針頭、針筒。③接受愛滋病毒感染者之器官移植。
- 母子垂直傳染：嬰兒會由其已感染病毒的母親在妊娠期、生產期或因授乳而感染愛滋病毒。

### ●感染愛滋病毒會有那些症狀

在台灣地區患者的症狀，根據臺大醫院的調查，以不明原因的發燒、腹瀉、體重減輕、咳嗽、口腔念珠菌感染等最為常見。

### ●遠離愛滋ABC三部曲

- ※首部曲Abstain拒絕性誘惑：個人需有足夠的自制力，勇於說不，拒絕性的誘惑。
- ※二部曲Be Faithful忠實性伴侶：專一性伴侶，對自己的生命忠誠。
- ※三部曲Use a Condom戴上保險套：性行為全程使用保險套，避免愛滋病及性病傳染。

參考資料：行政院衛生署疾病管制局、臺北市政府衛生局、千禧之愛基金會