



捍衛健康報

全球暖化日益嚴重，加上工業發展快速，交通發達，使得人口流動頻繁，造成新興疾病的發生與擴散，進而危害人類生命。傳染病是由於細菌、病毒或微生物入侵人體產生反應，而使身體生病。為維護身體健康，加強預防傳染病已是刻不容緩的任務。

【拒絕感染流行性感冒】

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A、B、C型三種，A型和B型幾乎每年都會引起季節性的流行，C型以輕微的上呼吸道感染為表現，一般不會造成流行。

● 主要症狀

發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。

● 傳染途徑

主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染物表面上的口沫、鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染。

● 治療方法

充足休息和多喝水。若出現病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

● 預防方法

- ◎勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。
- ◎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。
- ◎出現發燒、喉嚨痛、咳嗽等症狀，請戴口罩儘速就醫。
- ◎保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏時，需遮掩口鼻。
- ◎出現呼吸道症狀，應戴口罩，儘量不上班、不上課。

【拒絕感染水痘】

水痘為水痘帶狀疱疹病毒引起之傳染性疾病，容易校園群聚感染。

● 主要症狀

紅疹出現前1-2天會輕微發燒，有疲倦、食慾不振、頭痛及肌肉或關節痠痛等症狀，之後皮膚開始出現紅疹，漸發展成紅丘疹、水泡疹、膿皰疹而後結痂；由臉、頭皮往軀幹四肢延伸，全身性皮疹逐漸快速顯現，隨後變成水疱，最後留下粒狀痂皮即痊癒（通常約於二至四星期內痊癒）。

● 傳染途徑

主要是經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染。接觸到帶狀疱疹患者之水疱，造成傳染；或接觸被水疱液、黏膜分泌物污染的器物，造成間接傳染。

● 治療方法

◎針對皮疹引起的搔癢，可按醫生指示塗擦外用的止癢藥，或口服抗組織胺藥物止癢◎如有發燒，可依醫生處方服用退燒藥，但切勿使用含有阿斯匹靈的退燒劑，否則可能導致引發雷氏症候群的危險◎免疫力較弱者通常會先給予抗水痘病毒藥物。

● 預防方法

◎預防水痘最有效的方法就是按時接種水痘疫苗◎維持良好的個人及環境衛生◎保持室內空氣流通，避免長期處於密閉空間內◎保持雙手清潔，並用正確的方法洗手◎患者應遵循咳嗽禮節。



守護健康 預防傳染病

【拒絕感染愛滋病】

愛滋病毒(HIV)為人類免疫缺乏病毒，愛滋病(AIDS)為後天免疫缺乏症候群。一個人感染愛滋，稱為愛滋感染者，但若到愛滋發病，才會說是愛滋病患。

● 主要症狀

◎急性感染期(2-6週)：

發燒、喉嚨疼痛、疲倦、胃口不佳、噁心、嘔吐、腹瀉、皮膚發疹、肌肉關節疼痛，只有一半的人會有症狀。

◎發病期(2-5年)：

口腔食道念珠菌感染、肺囊蟲肺炎、帶狀疱疹，體重急劇減輕、疲倦、夜間盜汗、持續發燒(3個月以上)、下疳、持續淋巴腺腫，即進入所謂之愛滋病期(AIDS)

● 傳染途徑

◎不安全性行為傳染：

發生不安全的性行為時，包含無防護措施的口交、肛交、陰道交、指交或其他有體液交換可能的行為。

◎血液傳染：

輸進或接觸帶有愛滋病毒的血液，或與愛滋感染者共用針頭、針筒、稀釋液及混合娛樂性藥物的容器。

◎母子垂直感染：

已感染愛滋病毒的母親，在懷孕、生產或哺乳的過程中，傳染給嬰兒。

● 預防方法

◎性行為全程正確使用保險套及水性潤滑液◎避免多重性伴侶◎不共用針頭、針筒注射毒品◎曾有不安全性行為者，至少每半年篩檢一次



資料來源：行政院衛生署疾病管制局、台北市政府衛生局、社團法人台灣露德協會