



世界人口已經超越77億人，過度密集，加上航空網與便利的運輸系統，傳染病已經發展到一旦出現在地球上的某一個地點，就會快速向四面八方擴散，引爆全球大流行。我們都有機會因為旅行、工作前往曾經發生或潛伏傳染病的地區。當我們擁有關於傳染病的知識，心生警戒並妥善防範，就等於獲得從傳染病中存活的機會。

【拒絕感染呼吸道傳染病】

感冒

是由呼吸融合病毒、腺病毒...等等引起的呼吸道傳染病。主要通過飛沫在人與人之間直接傳播，也可通過接觸被汙染的手、日常用具等間接傳播。表現症狀較為輕微的呼吸道症狀及微發熱，約2-5天即會開始減緩症狀結束病程。

流感

是由季節性流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。潛伏期約0-14天，主要通過飛沫在人與人之間直接傳播，也可通過接觸被汙染的手、日常用具等間接傳播。表現為畏寒、高熱、頭痛、全身酸痛、疲弱乏力等全身癥狀。可通過接種流感疫苗預防。

新冠肺炎

是由新冠病毒引起的急性呼吸道傳染病。主要通過飛沫在人與人之間直接傳播，也可通過接觸被汙染的手、日常用具等間接傳播。表現為畏寒、高熱、頭痛、全身酸痛、疲弱乏力、喉嚨痛等全身癥狀，部分類型新冠病毒易引起重症、以及嚴重併發症。可通過接種新冠疫苗預防。

	一般感冒	流行性感冒	新冠肺炎
症狀範圍	呼吸道局部為主	全身性	全身性
咳嗽、胸口不適感	✓	✓	✓
肌肉痠痛	△(輕微)	✓	✓
發燒	△(較少)	✓	✓
發冷	△(較少)	✓	✓
頭痛	△(較少)	✓	✓
疲勞、虛弱	△(有時)	✓	✓
打噴嚏	✓	△(有時)	✓
鼻塞	✓	△(有時)	✓
喉嚨痛	✓	△(有時)	✓
腸胃不舒服		✓	✓
容易腹瀉		✓	✓
疫苗	無	有	有
發作速度	逐漸加重	突然發生	潛伏期0-14天
併發症	少數患者可能併發中耳炎	肺炎、中耳炎、心肌炎	肺炎、心臟衰竭、腎臟衰竭、敗血症、器官衰竭
病原體	呼吸道融合病毒、腺病毒...等	A型/B型 流感病毒	新冠病毒
病程	約2-5天	約1-2週	約1-2週、甚至更久
傳染性	傳染性不一	高傳染性	高傳染性
流行期間	春秋冬季	冬季居多	四季

攜手遠離傳染病

守護校園最健康

【拒絕感染~水痘】 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→水疱疹→膿疱疹→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。

【拒絕感染~愛滋病】

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

1. 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。
2. 血液傳染：
 - (1). 輸進或接觸被愛滋病毒汙染的血液、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。

3. 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，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。

●愛滋防治ABCD原則

- ※A: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。
- ※B:Be Faithful忠實性伴侶：專一性伴侶，對自己的生命忠誠。
- ※C:Use a Condom使用保險套：性行為全程使用保險套，避免愛滋病及性病傳染。
- ※D:Detecting & Drug定期檢驗與預防性投藥

資料來源：衛生福利部疾病管制署、臺北市政府衛生局、照顧線上網站、長庚院訊



預防肺炎及呼吸道傳染病

Prevention of Pneumonia and Respiratory Tract Infection

- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩及盡早向醫生求診
When having a fever or respiratory symptoms, wear a surgical mask and seek medical advice promptly.
- 洗手時應以肥皂和清水清潔雙手，揉手最少20秒
Wash hands with liquid soap and water and rub for at least 20 seconds.
- 經常保持雙手清潔
Perform hand hygiene frequently.
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，然後徹底清潔雙手
Cover your mouth and nose with tissue paper when sneezing or coughing, then wash hands thoroughly.