

# H1N1 新型流感防治

## ◎ 認識 H1N1 新型流感

H1N1 新型流感(人類豬型流感)屬於 A 型流感病毒，罹病率 25-40%，透過飛沫傳染與接觸傳染，主要在密閉空間中經由空氣傳播，咳嗽或打噴嚏之飛沫可散播距離 2 公尺；流感病毒亦可在寒冷低溼度的環境中存活數小時，最易由眼結膜及鼻粘膜入侵，可以由握手或接觸而傳播。一般成人在症狀出現前 1 天到發病後 7 天均有傳染性，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。感染 H1N1 新型流感 90%出現發燒，84%咳嗽、61%喉嚨痛及肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感的季節性流行性感冒症狀，約 25%會嘔吐或腹瀉，目前全球人類無抵抗力。

## ◎ 防範 H1N1 新型流感

- ✓ 注重保健、均衡營養、適度運動、不熬夜，以提升自身抵抗力。
- ✓ 加強個人衛生、養成勤洗手的習慣，保持室內空氣流通。
- ✓ 確實做好自主健康管理，每天測量體溫，嚴守發燒不到校原則。
- ✓ 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。
- ✓ 有呼吸道症狀時，應注意呼吸道衛生及咳嗽禮節。
- ✓ 如有類流感症狀，請至健康中心諮詢(分機 1215)；若經醫師診斷為流感病例，請通報本校軍訓室校安中心(分機 1212，02-6621-9995、02-2258-0318 )。



請做好自主健康管理

勤洗手、每天自行量體溫

如有類流感症狀，請配戴口罩盡速就醫

嚴守發燒不到校原則~~真的很重要喔!!