

H1N1 新型流感 Q&A

甚麼是 H1N1 新型流感？

H1N1 新型流感(豬流感)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。美國疾管局資料顯示，美國以前即曾有人類感染豬流感之病例，但台灣未曾有豬流感病例；H1N1 新型流感病毒現由人傳人的方式散佈全球。

感染 H1N1 新型流感會出現哪些徵狀？

人類感染 H1N1 新型流感症狀與季節性流感類似，根據美國疾病管制局的統計，感染 H1N1 新型流感 90%出現發燒，84%咳嗽、61%喉嚨痛的季節性流行性感冒症狀。但約 25%會嘔吐或腹瀉(非季節性流感的症狀)。

H1N1 新型流感傳染方式？

根據世界衛生組織(WHO)報告顯示，H1N1 新型流感傳染途徑與季節性流感相同，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；由於流感病毒可在寒冷低溼度的環境中存活數小時，故亦可能經由接觸傳染。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。而且新型流感病毒可能由咳嗽或打噴嚏之飛沫傳播，也可以由握手或接觸而傳播

如何預防 H1N1 新型流感？

- (一)遠離感染來源：避免前往 H1N1 新型流感發生地區。
- (二)注意個人衛生：勤洗手，養成良好衛生習慣。
- (三)注意個人保健：規律運動、均衡飲食

如果出現 H1N1 新型流感相關症狀應該怎麼做？

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，由醫師進行專業醫療評估後，視情況提供流感抗病毒藥劑及相關治療。

洗手五時機？

用肥皂(soap)洗手，是世界衛生組織(WHO)認為最重要的公共衛生課題之一。民眾養成勤洗手的習慣，可預防腹瀉、呼吸道傳染病及腸道寄生蟲等疾病。以下五項洗手時機，將更具體呼籲民眾，落實洗手於日常生活中。

1. 吃東西前
2. 照顧小孩前
3. 看病前後
4. 上廁所後
5. 擤鼻涕後

洗手五步驟？

1. 濕:開水龍頭把手淋濕並抹上肥皂或洗手乳
2. 搓:肥皂起泡後，將手心、手背、指縫搓揉 20 秒
3. 沖:用清水將雙手沖洗乾淨，絕不殘留
4. 捧:捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭
5. 擦:用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾

流感大流行名詞解釋

流行(epidemic)

指一種疾病在某一地區某一時間內發生，且病例數超過正常預期值。

大流行(pandemic)

指一種傳染病的流行經由人與人間傳播擴散而蔓延至其他地區如一個洲或全世界，引起大流行有二個條件（1）對人類而言它是新疾病（2）它感染人類可造成嚴重病狀，並容易持續在人與人間傳播。例如流感病毒所引起之大流行，就稱為「流感大流行」。

大流行流感(pandemic influenza)

指引起全球爆發流行的高毒力人類流感，可在人與人間輕易傳播，並易造成嚴重疾病與致命，因為幾乎所有人都對此病無免疫力。

H1N1 新型流感 (H1N1 influenza)

A 型流感病毒具有多種不同的亞型。這些亞型係依據 A 型流感病毒表面的血凝集素(HA 蛋白)，以及神經胺酸酶(NA 蛋白)配對而成。A 型流感病毒的 HA 蛋白有 H1~H16 等 16 種，而 NA 蛋白可分為 N1~N9 等 9 種，所以 HA 和 NA 可配成 144 種不同的亞型。目前墨西哥與美國爆發的 H1N1 新型流感(豬流感)疫情，即為 H1N1 病毒所引起，但目前對此種結合豬流感、人類流感的新病毒型所知不多。

季節性流感(seasonal influenza)

指一般人類流感病毒感染所引發之呼吸道疾病，每年均會發生季節性流行，在人與人之間傳染，大部分人具有部分的免疫力，有疫苗可供預防。

為什麼戴口罩可以預防傳染病？

(一)避免把病毒或細菌傳染給別人。

- 1.咳嗽及打噴嚏時易散佈病原
- 2.戴口罩可減少飛沫散佈

(二)避免自己被病毒或細菌感染。

- 1.口罩具有過濾灰塵及飛沫等微粒功能
- 2.不同口罩過濾效率不一，用途也不相同

(三)口罩主要預防靠空氣或飛沫傳染的疾病。

- 1.口罩不是預防疾病傳染的萬靈丹
- 2.預防疾病最重要的是注意個人衛生

為什麼生病的人應該戴口罩？

- 1.避免自己的飛沫感染別人——一般飛沫在剛剛離開口、鼻腔時，大部分可被口罩濾材攔阻。
- 2、生病時抵抗力較弱——要避免感染其他病原。
- 3、有發燒、咳嗽或打噴嚏的人應戴口罩，這是保護別人健康的好習慣。

什麼時候該戴口罩？

- 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。

有呼吸道症狀時，應注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。
- (五) 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。