



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。

## 【拒絕感染流感】

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。流感病毒有A、B、C型，A型和B型幾乎每年都會引起季節性的流行。



### ➤ 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

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(克流感)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。

### ➤ 預防措施



# 攜手遠離傳染病 守護校園最健康

## 【拒絕感染病毒性腸胃炎】

### ◇ 傳染途徑

直接接觸傳染(食用了被諾羅病毒污染的飲水或食物)，被污染的物件或環境也會造成該病毒傳播。

### ◇ 主要症狀

噁心、嘔吐、腹瀉及腹痛，全身性的症狀如頭痛、肌肉酸痛、倦怠等現象。

### ◇ 治療方法

適當的補充水分以及正確的飲食，依醫師指示服用藥物治療。

### ◇ 預防措施

- (1) 勤洗手，特別是在如廁後、進食或者準備食物之前。
- (2) 徹底清洗水果和蔬菜。
- (3) 徹底煮熟食物。
- (4) 不需烹煮的食物應儘快吃完。
- (5) 食物需要封上保鮮膜，以預防污染，吃剩的食物應該放在溫度適中的冰箱中儲存。
- (6) 被污染的食物或者懷疑被污染的食物必須被丟棄。

## 【拒絕感染愛滋病】

### ◆ 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。

### ◆ 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。

發病期(2-5年)：口腔食道念珠菌感染、帶狀疱疹，體重急劇減輕、夜間盜汗、持續發燒(3個月以上)、下痢、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：包含無防護措施的口交、肛交、陰交、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製劑、器官移植等，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。

### ◆ 遠離愛滋三部曲

- ※ 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：行政院衛福部疾管署、照顧線上網站、健談網站

環安處 職業衛生護理師

學務處 衛生保健組 時時關心您