



2019年底爆發新冠肺炎疫情，導致全球公共衛生危機，提醒我們重新思考人類與生物、自然生態及其他生物多樣性的關係。

## 【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



## 如何預防

<b>勤洗手</b> 遠離細菌病毒	<b>掩口鼻</b> 避免飛沫散布	<b>戴口罩</b> 避免飛沫傳染	<b>多警覺</b> 注意身體體溫	<b>減少去</b> 擁擠密閉空間
<b>不觸碰</b> 避免感染病毒	<b>打招呼</b> 減少病毒傳播	<b>速就醫</b> 正確服用藥物	<b>打疫苗</b> 公認預防流感	<b>多休息</b> 不上班不上課

## 【拒絕感染愛滋病】

### ◆ 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。

◆ 預防措施 『事後服藥，不如事前戴上保險套』

# 傳染病時代下的我們

## 【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。



## 【拒絕感染水痘】

水痘為水痘帶狀疱疹病毒引起之傳染性疾病，容易引起校園群聚感染。

### ● 傳染途徑

經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染。如：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。

### ● 臨床症狀

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，紅疹漸發展成紅丘疹、水泡疹、膿皰疹而後結痂；最後留下粒狀痂皮即痊癒(約二至四星期痊癒)。

### ● 治療方法

皮膚搔癢可按醫生指示塗外用的止癢藥，或口服抗組織胺藥物。

### ● 預防措施

接種疫苗、維持環境衛生、保持室內空氣流通、勤洗手、遵循呼吸道衛生及咳嗽禮節。

參考資料：行政院衛生署疾病管制局、照顧線上網站、健談網站

## 認識水痘

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：朱欣診所 吳書毅醫師

由水痘帶狀疱疹病毒引起，潛伏期約2至3週

可由空氣、飛沫或接觸到水痘污染物而感染

症狀包括輕微發燒、頭痛、痠痛等

皮膚會出現紅疹、水泡疹、膿皰疹，結痂脫落後痊癒

復原後病毒仍潛伏體內，免疫力低時即出現帶狀疱疹

水痘傳染性高，罹病時應適當隔離，以預防感染

環安中心

職業衛生護理師