

## H1N1 新型流感的認識與預防

### 一、H1N1 新型流感傳染途徑：

H1N1 新型流感傳染途徑與季節性流感類似，主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，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。

### 二、感染 H1N1 新型流感之症狀：

人類感染 H1N1 新型流感症狀與季節性流感類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞，有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀。

### 三、如何確定是否感染 H1N1 新型流感：

無法依症狀研判是否感染 H1N1 新型流感，需採取檢體進一步檢驗始可確認。若您有相關旅遊史、接觸史及疑似症狀，請儘速就醫並主動告知醫師旅遊史及接觸史。

### 四、個人平時之預防措施：

- (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。
- 五、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，要立即徹底清潔雙手。
  - (五) 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。
- 六、如無法避免前往 H1N1 新型流感流行地區：
  - (一) 出國期間，請注意下列事項：
    1. 避免前往人潮聚集處及至醫院探訪病人。
    2. 注意個人衛生，養成勤洗手的習慣。若無法洗手時，可以

使用含酒精（60%以上）的乾洗手液。

3. 旅途中若出現發燒等類似 H1N1 新型流感症狀，應戴口罩並儘快就醫。若為參加旅行團之旅客，請告知領隊，以便協助就醫及通報。

(二) 從 H1N1 新型流感流行地區返國時：

1. 旅途中如果出現身體不適，返國入境機場時請填寫「傳染病防制調查表」，並主動告知機場檢疫人員。
2. 自 H1N1 新型流感流行地區返國後，請早晚量測體溫，並進行自我健康狀況監測 7 天。
3. 如果有類似 H1N1 新型流感的症狀，應立即戴口罩，通報當地衛生局協助就醫，並主動告知醫師：1.症狀 2.旅遊史 3.是否曾與 H1N1 疑似或確定病例近距離接觸。