



## 新型流感防疫須知

2019.09 制定  
2023.01 審閱

### 一、何謂流感：

流感為一種**急性病毒性呼吸道疾病**，病毒可分為 **A、B、C** 三型。A型和B型幾乎每年引起季節性的流行，C型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。症狀包括發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。大多數人通常可在**兩週內**完全康復。

### 二、預防方法：

- (一) 最有效的方法就是按時**接種流感疫苗**。
- (二) 注重個人衛生，**勤洗手**維持清潔，不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴養成良好衛生習慣。
- (三) 有呼吸道症狀時**戴口罩**，與他人交談時，儘可能保持適當距離。
- (四) 生病時**在家休養**，有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物，避免搭乘大眾運輸交通工具。
- (五) 非必要盡量**減少出入公共場所**或人多擁擠地方。
- (六) 遠離感染來源：避免親密接觸病人以及前往新型流感發生地區。
- (七) 注意飲食均衡、**適當運動及休息**，以提升自身抵抗力。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02) 25713760、新竹馬偕/兒醫 (03) 5745098、台東馬偕 (089) 310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康