

教育部體育署 書函

地址：10489臺北市朱崙街20號
承辦人：呂存怡
電話：02-87711904
傳真：02-87715754
電子信箱：vn513446@mail.sa.gov.tw

受文者：中華民國帆船協會

發文日期：中華民國105年3月7日
發文字號：臺教體署秘(二)字第1050005516號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明(105D004677_105D2001836-01.pdf、105D004677_105D2001837-01.pdf)

主旨：為防範流感疫情傳播，請加強落實流感防治措施，以維同仁、選手及教練之健康，請查照。

說明：

- 一、依教育部105年2月25日臺教綜(五)字第1050026778號書函辦理。
- 二、流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感症狀包括發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。高危險群的病患(65歲以上長者、嬰幼兒、高風險慢性病患及孕婦等)，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。
- 三、依據衛生福利部疾病管制署(以下簡稱疾管署)新聞稿指出，目前流感疫情主要仍以A型H1N1流感為主，約佔7成。本流感季自去(104)年7月1日以來，截至今(105)年2月22日已累計771名流感併發重症確定病例，9成5以上重症患者未接種本季流感疫苗。我國自去年12月1日起即擴大公費流感抗病毒藥劑用藥對象，增加「高燒持續48小時之類流感

患者」及「家人/同事/同班同學有類流感發病者」2項，且尚未檢出對公費流感抗病毒藥劑具抗藥性的病毒株。爰符合使用條件之病患應及早用藥，以減低病毒對身體之影響。

四、為有效預防流感並降低流感傳播，請加強宣導下列各項衛教觀念並落實執行：

- (一) 宣導流感傳染途徑、預防方法及相關知識。
- (二) 注意居家環境衛生及環境良好通風。
- (三) 儘量避免出入擁擠之公共場所，或與病患接觸。
- (四) 注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增強個人的免疫力，吃東西前、如廁後需加強洗手。
- (五) 加強正確洗手等個人衛生習慣之養成，及注意呼吸道衛生，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持1公尺以上。
- (六) 隨時關心與注意員工、選手及教練之健康與請假情況，如出現異常之請假狀況，應瞭解原因；如為疑似群聚感染情形，應進行必要之通報與預防措施。
- (七) 對感染流感之人員，應請其戴口罩，指導其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療，落實「生病不上課、不上班」原則，在家休養直至症狀解除後24小時才上班(課)。
- (八) 加強宣導生病之人員如出現呼吸困難、急促、發紺(缺氧、嘴唇發紫或變藍)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識



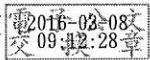
改變、低血壓、高燒持續72小時等流感危險徵兆應儘速就醫，以掌握治療的黃金時間。

(九)請多加利用疾管署流感專區(網址為<http://www.cdc.gov.tw>)之相關衛教宣導資料，將流感防治正確知識傳達同仁，強化對流感防治之了解與重視。

五、檢附疾管署網站提供之季節性流感Q & A防疫篇資料1份(附件)，請善加宣導運用，相關資訊可至疾管署全球資訊網(<http://www.cdc.gov.tw>)或撥打國內免付費防疫專線1922(或0800-001922)洽詢。

正本：本署各組室、體育聯合辦公大樓各租用單位

副本：本署秘書室



裝

訂



防疫篇

111 3

Q: 什麼是流感？主要症狀是什麼？

A: 流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A、B及C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。

流感症狀包括發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。高危險群的病患，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 流感與一般感冒有什麼不一樣？

A: 感冒的致病原是多達數百種的不同病毒和細菌，流感則是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。和一般感冒相比，流感容易出現明顯的頭痛發熱、倦怠、肌肉酸痛等症狀，且通常症狀發作較突然，痊癒所須時間比一般感冒長，約需1-2週甚至數週才能完全恢復，而且容易引發併發症，甚至導致死亡。

流感與一般感冒的差別		
項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒3-4天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、神經症狀（雷氏症候群）等	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 如何判定有沒有發燒？

A: 不論額溫、耳溫或腋溫，溫度超過38℃以上即為發燒。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 流感的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何？

A:1. 流感主要藉由咳嗽、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水或鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染，因此個人衛生及洗手是預防傳染的重要事項。

2. 流感潛伏期（被感染至症狀出現）約1-4天；罹患流感的人，在發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能傳染給別人，而幼童的傳播期則可能更長。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 感染流感之嚴重性？

A: 流感的嚴重性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。

雖然流感傳染力很強，但大部分感染流感患者，多屬輕症，因此上學、上班的民眾，如有發燒、類流感症狀時，至少要在家休息數天，約1週會痊癒；惟少數患者（如老年人、幼兒、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病（糖尿病）、貧血或免疫功能不全者等高危險族群）可能會出現嚴重併發症，故感染後應儘速就醫。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 誰感染流感後易有併發症，須提高警覺？

A: 所謂流感高危險群是指比平常人有較多機會感染流感，及感染後易發生嚴重併發症的人需特別注意，包括2歲以下幼兒、65歲以上長者、居住於安養等長期照護機構之住民、罹患心肺肝等潛在性疾病者、因慢性代謝性疾病（糖尿病）、腎衰竭、血紅素病變、免疫不全（含愛滋病毒帶原者）需長期治療、追蹤或住院者、孕婦、過度肥胖及6個月大到18歲需接受長期阿斯匹靈治療者等人員。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 流感併發重症的危險徵兆是什麼？

A: 一般人的危險徵兆為呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續72小時等，如有出現這些危險徵兆需儘速就醫，及早使用抗病毒藥劑。

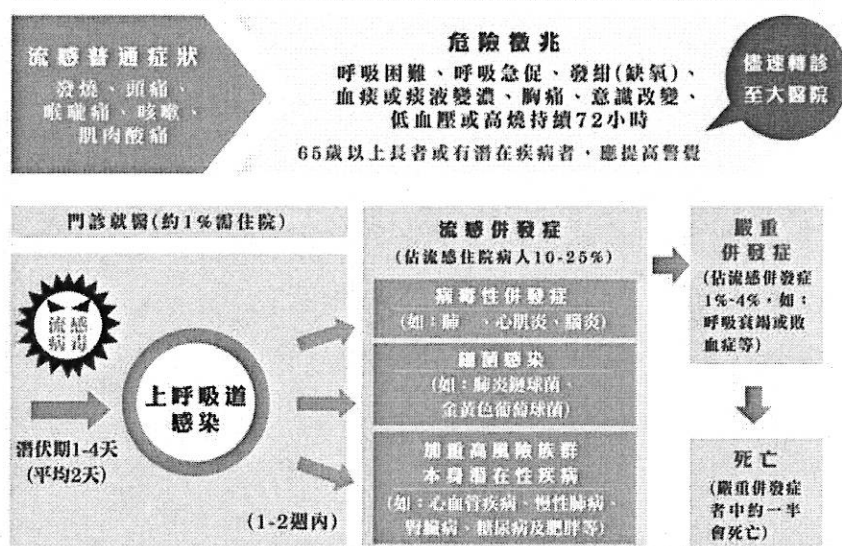
但嬰幼兒不善表達身體的不適症狀，建議可以觀察寶寶有無呼吸急促或困難、缺乏意識、不容易喚醒及活動力低下，皆可做為判斷危險徵兆的重要指標。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 流感病程之可能樣態？

A: 流感病程之可能樣態



檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 國內流感的流行期為何？

A:台灣地處亞熱帶，一年四季均可能發生流感，但仍以秋、冬季較容易發生流行，歷來疫情多自11月下旬開始升溫，於年底至翌年年初達到高峰，一般持續至農曆春節，於2、3月後趨於平緩。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 該如何做，才能有效對抗流感？

A:1.接種流感疫苗：為預防流感最有效的方式，尤其是免疫力較差的長者、幼兒與慢性病患者等高危險族群及國小學童與醫護人員等高傳播族群。

2.生活好習慣：注意手部衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息。

3.有流感症狀立即就醫，依醫囑服用藥物。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 預防流感，居家環境應如何清潔？

A:1.平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把以及公用電話，但沒有必要使用漂白水等特殊清潔劑。

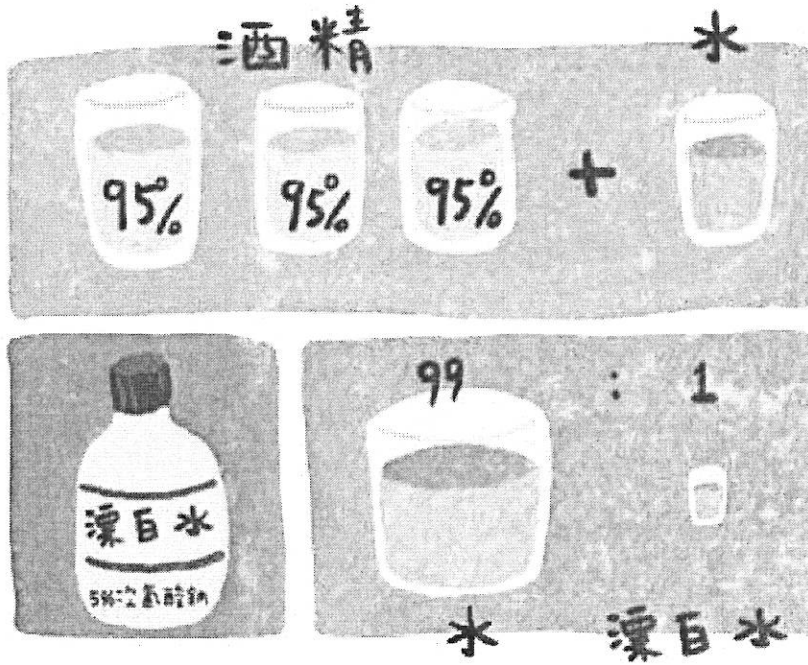
2.留置流感病患的場所，病毒污染程度較高，因此可採取下列方式消毒：

(1)使用政府核可的消毒藥品。

(2)使用濃度70%的酒精消毒室內環境表面，或將3份95%的酒精加1份水（比例3:1）稀釋後再消毒。

(3)如果沒有酒精，可以將1份的市售漂白水加上99份水（比例1：99）稀釋後再進行消毒。

3.流感病毒可於空氣不流通的室內散播，故室內應該保持空氣流通。



檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 預防流感，除了打流感疫苗，還有哪些好方法？

- A:
-  **打疫苗**
公認預防流感最佳利器。
 -  **掩口鼻**
打噴嚏以手帕或衣袖掩口鼻，避免飛沫散布。
 -  **勤洗手**
肥皂勤洗手，搓洗20秒，洗後擦乾。
 -  **戴口罩**
咳嗽戴口罩，避免傳染人。
 -  **不碰觸**
雙手不碰眼口鼻，避免因接觸而感染病毒。
 -  **減少去**
減少出入人潮擁擠的室內場所。
 -  **打招呼**
拱手不握手，減少病毒傳播。
 -  **速就醫**
有流感症狀即戴口罩就醫，依醫囑服用藥物。
 -  **多警覺**
經常量體溫，提高警覺。
 -  **多休息**
生病在家休息，不上班不上課。
 -  **好作息**
多運動、均衡飲食，增強抵抗力。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組

Q: 什麼時候應該戴口罩？

A: 醫護人員因平時與病患接觸，必須戴上口罩；一般民眾如有咳嗽等呼吸道症狀應主動戴口罩，避免將病毒傳染給他人。


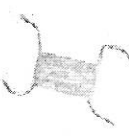
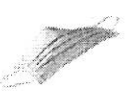

平時不需戴口罩，只有進入人潮擁擠或空氣不流通之場所時，為減少感染風險，可以選擇配戴一般口罩或棉布口罩。

檢視與更新日期：2014-09-29

維護單位：整備組

Q: 使用口罩來預防流感，但市面口罩種類多，應如何選擇?

A: 市面常見口罩之功能、使用時機及注意事項

種類	功能	適用時機及注意事項
一般口罩/ 棉布口罩 	過濾較大之顆粒、灰塵，避免吸入灰塵或將飛沫噴出。	1. 進入人潮擁擠或空氣不流通之公共場所、平時清潔工作時使用。 2. 每日清洗或替換；有髒污、潮濕、破損時應立即清洗或更換。
醫用口罩 	避免醫護人員飛沫影響病人，或吸入病人咳出的飛沫微粒。	1. 有感冒、發燒、咳嗽等呼吸道症狀時使用；實驗室及養禽場工作人員、醫護人員照顧病人或民眾探病時使用。 2. 每日替換；有髒污、潮濕、破損時應立即更換。
活性炭口罩 	可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵。	1. 騎乘機車、噴漆、噴灑農藥時使用。 2. 每日替換；無法吸附異味時、髒污、潮濕、破損時應立即更換。
N95口罩 	呼吸阻抗大，執行會產生飛沫微粒等特殊處置時使用。	1. 不適合一般民眾日常生活使用及長時間配戴。 2. 避免重複使用。

檢視與更新日期：2016-01-28

維護單位：整備組



分享：   

1922問答集

1922防疫達人粉絲團

防疫影音

宣導品索取

熱門訊息

新聞稿

活動報名

訊息公告

傳染病介紹

傳染病介紹

食物或飲水傳染

空氣或飛沫傳染

性接觸或血液傳染

接觸傳染

其他

衛生教育

疾病類宣導品

國際旅遊與健康

國際重要疫情資訊

國際旅遊資訊

國際間旅遊疫情建

議等級表

外國人健檢

預防接種

預防接種專區

統計資料

流感速訊

登革熱疫報

腸病毒疫情週報

疫情監測速訊

愛滋病統計資料

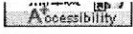
傳染病統計資料查

詢系統

出版品

出版品

疫情報導



電話:(02-2395-9825)
衛生福利部 疾病管制署Copyright: All right reserved. 2013
本網站最佳瀏覽解析度為1024x768

