

## 季節性流感 疾病概述及防治

症狀	突然高燒 (>38°C)、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、頭痛、肌肉痠痛、倦怠、腹痛、腹瀉等。			
危險徵兆	呼吸困難、呼吸急促、臉色發青(缺氧、唇色發紫或變藍)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時) ，請盡速轉診至大醫院!			
病原體	為 A 型、B 型流感病毒，傳染性強，秋冬及春季常見流行。			
傳染途徑	飛沫傳染 (咳嗽、打噴嚏)、接觸傳染 (手碰帶病毒物品再摸口鼻)			
潛伏期	在環境下存活期：在光滑表面可存活 24-48 小時、在衣服或紙張上可存活 8-12 小時。			
傳染期	從接觸病毒到產生症狀的時間，稱為潛伏期。通常約 1-4 天，平均為 2 天。			
流感併發重症	症狀出現前 1~2 天即可能具傳染力，成人之傳染力可持續至症狀出現後 3-5 天，小孩可達 7~21 天，免疫功能不全者可能數週、數月。			
平時防治	<p>第四類法定傳染病，出現類流感症狀後 2 週內，因併發症(如肺部併發症、神經系統併發症、侵襲性細菌感染、心肌炎或心包膜炎等)需加護病房治療。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>儘早接種<b>流感疫苗</b>，約二週後產生保護力，降低重症機率。</li> <li><b>保持室內通風</b>：維持對流，至少開窗 15 cm，降低病毒濃度。</li> <li><b>手部衛生</b>：進食前、上廁所後、接觸公共物品後、進教室前，須用正確洗手(內、外、夾、弓、大、立、腕) 以肥皂洗手至少 20 秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手。</li> <li><b>隨身攜帶含酒精的乾洗手液</b>，特別在無法用水洗手時、跑班、用餐前後使用。</li> <li>避免觸摸眼、口、鼻：減少病毒進入途徑。</li> <li><b>呼吸道衛生及咳嗽禮節</b>：打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。</li> <li><b>戴口罩</b>：有症狀、有慢性病者、班級群聚，出入合作社、學生餐廳、健康中心、醫療院所、大眾交通工具等)建議配戴口罩；避免觸碰口罩外層；當沾到口鼻分泌物，應立即更換、洗手。書包應備用 1~3 個口罩。</li> <li><b>有呼吸道症狀</b>：戴口罩，與他人交談，盡可能保持 1 公尺以上；自備塑膠袋裝用過衛生紙、口罩，密封後再丟入垃圾桶。</li> <li>用餐為飛沫傳染高風險行為，請遵守用餐時「不走動、不交談」、「公筷母匙」原則。</li> </ol>			
流行期	流感/類流感診斷， <b>生病應在家休養，診斷日為第 0 天，建議在家休息 5 天</b> ，無退燒藥控制下，須退燒 ≤37.5°C 且症狀緩解至少滿 24 小時才能返回上課，並 <b>配合佩戴口罩直至相關症狀解除滿 24 小時為止</b> ，落實生病不上班、不上課。			
群聚處理	<p>群聚定義：同一班級內一天有 2 人以上 (含 2 人) 經醫師診斷為流感、類流感，有人、時、地關聯性。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>依據「臺北市各級學校校園傳染病通報及相關作業」之規定通報，進行防疫措施。</li> <li>病假同學回報就醫診斷、體溫、症狀於請假系統，與導師、健康中心保持密切聯繫。</li> <li>建議全班配戴口罩、避免跨班用餐、上學前量測體溫，落實發燒不上班不上課 (含補習班)。</li> <li>每週環境消毒漂白水 1000 ppm；有案例時，每日至少 1 次以酒精或漂白水 1000 ppm 消毒。</li> <li>如因其他因素無法停課，請老師協助座位調整：發病同學在前排、其他同學於後排。</li> <li>通知科任及社團老師調整課務，保護全校師生，宣導防疫措施、環境消毒，避免疫情擴散。</li> <li>追蹤發病學生病況，持續觀察該班最後一位個案發病日的兩倍潛伏期後，無再新增個案。</li> </ol>			
資料來源	疾病管制署 季節性流感簡介、集會活動之流感群聚防治指引 「學校/幼兒園/補習班/兒童課後照顧服務班與中心流感群聚防治指引」			
流感-快篩/藥劑地圖	校內通報表單	請假、復課規定	防治流感	環境消毒
				