



流行性感 冒認識及預防

一、流行性感 冒

流感是一種急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦無力等症狀，對大部分健康成年人而言，通常可在 3~7 天內康復，而有些人咳嗽及全身不適之症狀可持續超過 2 週。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起，其中 A 型及 B 型會引起季節性流行。而估計每年流行時，約有 10% 受感染的人有噁心、嘔吐及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。

二、好發季節

流行性感 冒具有明顯季節性特徵之流行疾病，疫情的發生通常具有週期性，臺灣地區位處於熱帶及亞熱帶地區，雖然一年四季均有病例發生，但仍以秋、冬季較容易發生流行，約在每年 11 月至隔年 3 月期間流行。

三、潛伏期與傳染途徑

潛伏期通常 1~4 天，平均為 2 天，可傳染期成人大約在症狀出現後 3~5 天，幼童甚至可長達 7~10 天，主要在密閉空間中經由飛沫傳播；由於流感病毒可在寒冷低溼度的環境中存活數小時，故亦可能經由接觸傳染。

四、流行性感 冒併發症或重症之高危險群

流感之重要性在於其爆發流行快速及散播範圍廣泛，多數病人在發病後會自行痊癒，少數病人可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括：老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性疾病病人，或免疫功能不全者。

五、預防流行性感 冒

(一) 預防流感最好的方法就是施打流感疫苗，保護力約 70-90%，接種 4~6 個月後保護效果即可能下降，保護力一般不超過 1 年，因此建議每年須接種 1 次。衛生福利部疾病管制署建議優先施打流感疫苗的族群有：

1. 醫事人員及衛生防疫相關人員。

三軍總醫院 護理部 編
感染及熱帶醫學科 印
諮詢電話：(02)24633330



三軍總醫院
基隆護理科

2. 65 歲以上長者。
 3. 安養、養護、長期照顧(服務)等機構之受照顧者及其所屬工作人員。
 4. 滿 6 個月以上至國小入學前幼兒。
 5. 孕婦。
 6. 具有潛在疾病者，包括高風險慢性病人、BMI>30、罕見疾病及重大傷病病人。
 7. 6 個月內嬰兒之父母。
 8. 幼兒園托育人員及托育機構專業人員。
 9. 國小至高中(職)、五專 1-3 年級學生。
 10. 禽畜相關及動物防疫人員。
 11. 若疫苗有結餘，第二波施打對象為 50-64 歲無高風險慢性成人。
- (二) 維持手部清潔，勤洗手，咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- (三) 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換；打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離。
- (四) 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物（如克流感），因流感為病毒性疾病，故抗生素並無法有效治療，不應自行或要求服用抗生素，需在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具。
- (五) 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方。
- (六) 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。
- (七) 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

參考資料

盛望徽 (2020)· 流行性感冒性之之流行病學與臨床表徵· 內科學誌，31 (1)，3-6。

衛生福利部疾病管制署 (2021，9 月 26 日)· 疫苗資訊· 取自 <https://www.>

三軍總醫院 護理部 編
感染及熱帶醫學科 印
諮詢電話：(02)24633330



cdc.gov.tw

D'Angiolella, L. S., Lafranconi, A., Cortesi, P. A., Rota, S., Cesana, G., & Mantovani, L. G. (2018). Costs and effectiveness of influenza vaccination: A systematic review. *Annali dell'Istituto Superiore Sanita*, 54(1),49-57.
https://doi.org/10.4415/ANN_18_01_10

護理指導評值：

◎是非題

1. () 流行性感冒傳染途徑為飛沫傳染及接觸傳染。
2. () 流行性感冒是急性細菌性感染，故使用抗生素治療有效。
3. () 預防流感最好的方法為施打流感疫苗。

◎選擇題

4. () 流感嚴重併發症下列哪項選項為非？
(1)中耳炎 (2)腹膜炎 (3)心包膜炎
5. () 下列哪些選項可預防流行性感冒？
(1)施打疫苗 (2)勤洗手 (3)減少出入公共場所 (4)以上皆是
6. () 建議多久施打一次流感疫苗？
(1)每一年一次 (2)終身施打一次

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (O) 2. (X) 3. (O) 4. (2) 5. (4) 6. (1)

三軍總醫院 護理部 編
感染及熱帶醫學科 印
諮詢電話：(02)24633330