114 年 2 月份衛生保健教育宣導專欄—季節性流感防治問答集

資料來源:衛生福利部疾病管制署網頁

什麼是流感?主要症狀是什麼?

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-D 型，其中只有 A 型及 B 型可以引起季節性流行，近年主要流行之季節性流感病毒型別以 A(H3N2)、A(H1N1)，以及 B 型流感為主。

感染流感後引起的症狀**主要包括發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀**，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為**肺炎**，其他還可能併發**腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等**。

流感的特徵?

流感爆發流行快速，且散播範圍廣泛，可依流行程度分為散發病例、季節性流行，以及全球大流行。

流感與一般感冒有什麼不一樣?

感冒的致病原包含多達數百種不同的病毒，與流感是由感染流感病毒引起不同。**一般而言，流感的症狀較一般感冒來得嚴重**，容易出現明顯的全身無力、頭痛、發燒，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，需 1-2 週才能完全恢復，而且容易引起併發症(如肺炎、腦炎、心肌炎等)，甚至導致死亡。**所以若出現「一燒(發燒)」、「二痛(頭痛、明顯肌肉痠痛)」、「三疲倦」就須警覺是流感。**

流感與一般感冒的差別

項目	流感	一般感冒
致病原	流感病毒	大約有 200 多種病毒可引起，常見的有鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀為主
發病速度	突發性	突發/漸進性
主要臨床症狀	發燒、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠、流鼻水、喉嚨痛	喉嚨痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻水
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	可能併發肺炎、心肌炎、腦炎、神經症狀(雷氏症候群)等	少見（中耳炎或肺炎）
傳染性	高傳染性	傳染性不一

流感的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何?

1. 流感主要是藉由感染流感的病患咳嗽或打噴嚏產生飛沫，將病毒傳播給周圍的人，尤其在密閉空間，因空氣不流通，更容易造成病毒傳播。此外，也可因接觸受病患口沫或鼻涕等分泌物所污染之物品表面，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。因此咳嗽、打噴嚏戴口罩或以手帕、衣袖捂住口鼻，以及勤洗手是預防感染流感的重要方法。
2. 流感潛伏期（被感染至症狀出現）約 1-4 天，平均為 2 天。出現併發症的時間約在發病後的 1-2 週內。

一般而言，流感在症狀出現後 3-4 天內傳染力最強，某些成年人可能在發病前 24 小時便開始有傳染力，直至發病後第 5 天；少數免疫不全者或兒童，排放病毒的期間可能長達數週或數月。

國內流感的流行期為何?

臺灣地處北半球，屬熱帶及亞熱帶地區，全年都可分離出流感病毒，並出現 散發或群聚之病例，較大規模的流行則好發於秋、冬兩季。每年流感病例約 自 11 月開始逐漸增加，於 12 月至隔年 3 月份達到流行高峰。

流感和 COVID-19 有何不同?

兩者均為呼吸道傳染病，但罹患流感係因感染流感病毒，COVID-19 則由感染新型冠狀病毒（稱為 SARS-CoV-2）引起。由於流感和 COVID-19 部分臨床症狀（如發燒、頭痛、疲倦、咳嗽、肌肉痠痛等）相似，因此需進行檢驗以確診感染何種病毒。

有可能同時感染流感和 COVID-19 嗎?

可能，2022-23 年流感季，流感即與 COVID-19 共同流行。

誰感染流感後易有併發症，須提高警覺?

流感可發生在所有年齡層，人人都可能得流感。但因為 **65 歲以上長者、嬰幼兒、孕婦及慢性病病人等流感高危險族群**一旦感染後容易引起併發症(如肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經症狀等)，甚至導致死亡，因此更須提高警覺。感染流感後容易產生併發症的高危險族群包含：嬰幼兒(尤其未滿 5 歲者)、65 歲以上長者、居住於安養等長期照顧（服務）機構之住民、具有慢性肺病(含氣喘)、心血管疾病、腎臟、肝臟、神經、血液或代謝疾病者(含糖尿病)、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、肥胖(身體質量指數 body-mass index≧30)及 6 個月到 18 歲需長期接受阿斯匹靈治療者。

感染流感的嚴重性?

大部分流感患者多屬輕症，**約 1 週即可痊癒**，但少數患者【如長者、幼兒、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病（含糖尿病）、貧血或免疫功能不全者等高風險族群】可能會出現嚴重併發症，**包括肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等**，甚至導致死亡，故不可輕忽，感染後應儘速就醫。

流感的危險徵兆?

流感的危險徵兆為**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、低血壓等，如有危險徵兆應儘速/轉診至大醫院就診，掌握治療的黃金時間。**

另由於嬰幼兒無法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、意識改變、不容易喚醒及活動力低下，做為判斷危險徵兆的重要指標。

流感病程之可能樣態為何?

流感潛伏期約 1-4 天，平均為 2 天，主要症狀包括發燒、頭痛、咳嗽、喉嚨痛及肌肉痠痛等，如出現症狀可至鄰近診所就醫，但若出現呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧、嘴唇發紫或變藍)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓或高燒持續 72 小時等危險徵兆，應儘速/轉診至大醫院就醫，掌握治療的黃金時間。

部分流感病人發病後 1-2 週內可能出現嚴重併發症，包括肺炎、腦炎、心肌炎及其他繼發性感染或神經症狀等，甚至導致死亡，所以不可輕忽。

該如何做，才能有效對抗流感?

1. 要儘早**施打流感疫苗**
2. 要用**肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣**
3. 要保持**室內空氣流通**，防範病毒傳播
4. 要**警覺流感症狀**，及早就近就醫治療
5. **生病**要按醫囑服藥多休息，**不上班不上課**
6. 危險徵兆要儘快就醫，**掌握治療黃金時間**

因流感生病的學(幼)生及員工何時才能返回上課/班?

落實生病不上班、不上課，生病的學(幼)生及員工在未使用退燒藥物下，至少退燒後 24 小時才能返回上課/班。

哪裡可以查到流感疫情相關資訊?

可參閱疾病管制署於流感季每週出刊之「流感速訊」(https://gov.tw/mzN)，或疾病管制署傳染病統計資料查詢系統(https://nidss.cdc.gov.tw/)。

養成衛生好習慣

預防流感 / 新型A型流感

如何保護自己不被感染？ 預防小秘訣教給你

生病戴口罩

肥皂勤洗手

保持手部清潔

均衡健康的飲食

運動增強抵抗力

生病在家休息

避免手部接觸口鼻

就醫分流

- 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫。
- 如有呼吸困難、發紺、意識改變等流感危險徵兆，儘速至大醫院就醫！

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

www.cdc.gov.tw

1922防疫達人 www.facebook.com/TWCDC

Taiwan CDC LINE@

疫情通報及諮詢專線：1922

廣告

學生事務處衛保組關心您~