

## 107年2月份衛生保健教育宣導專欄—寒流持續發威，請加強警覺防範流感威脅

資料來源:衛生福利部疾病管制署

國內流感疫情已進入流行高峰期，持續性的低溫狀況將使流感病毒更為活躍。疾病管制署提醒，民眾應注意室內通風，且務必做好手部衛生及咳嗽禮節，如出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，請戴上口罩儘速就近就醫並按醫囑服藥休息，減少流感病毒傳播的風險。

此外，疾管署已配送公費流感抗病毒藥劑至全國各縣市4千多家合約醫療機構，凡經醫師臨床判斷判定符合公費藥劑用藥條件者（如附件），不需快篩，即可開立公費藥劑。另有公費流感抗病毒藥劑合約診所名單亦可至疾管署全球資訊網（<https://www.cdc.gov.tw>）「流感專區—流感防治—網通」查詢。

為了您及家人的健康，請勿輕忽流感嚴重性，並請落實下列衛生習慣：

### 一、維持手部清潔

- 1、勤洗手。
- 2、咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手。
- 3、不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

### 二、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節。

- 1、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。
- 2、打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。
- 3、呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離。

### 三、生病時在家休養

- 1、有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物。
- 2、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。

### 四、流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方

### 五、保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會

### 六、注意飲食均衡、適當運動及休息



學務處衛生保健組 關心您~