

# 認識新型流感特質

## 以平常心審慎面對

從今(98)年4月下旬起，新型流感(2009 N1H1 flu)開始流行。墨西哥一夕數驚，罹患新型流感的人數急速攀升，且死亡數持續增加。美國有4個州成爲疫區，前往墨西哥及紐約的旅客將疫病散布至加拿大、歐洲以及紐西蘭等國。1週之內，就有257個案例，11國「淪陷」，全世界處在發生世紀瘟疫的陰霾中，人人提心吊膽。

到5月底以前，發生新型流感的國家有53個。僅僅1個月的時間，經證實的病例高達15,500例，死亡人數接近100人，總死亡率約千分之1.6。到6月12日爲止，全世界約爲3萬例，世界衛生組織也將疫情定位爲第六級(最高級)，即世界大流行的疫病。以上數據顯示，新型流感的感染力驚人，但殺傷力不強。不過由於病毒有變異可能，所以還是有必要審慎以對。

### 認識病毒及症狀

新型流感病毒基本上是A型流感病毒的亞型H1N1，是豬流感，但因同時嵌入人流感及禽流感的基因，因此可同時感染人及水鳥等動物。H1N1病毒的平均潛伏期是1.4天，感染後6~12小時即具有傳染力，也就是在發生症狀前即已有傳染他人的可能。

新型流感引發的症狀包括頭痛、流鼻水、發燒、咳嗽、咽喉不適、全身酸疼及疲累等，症狀長達3~5天，發病後7天內視爲感染期。經克流感(Tamiflu)治療，病毒可望減少，而降低其感染力。

### 如何避免被感染

要避免被感染最好是不到疫區旅行、不到人群聚集的地方、不與感冒或疑似疫病的病人太接近。既名爲「疫區」，可見其危險性較之非疫區高。墨西哥、美加地區、歐洲(包括英國、西班牙、德國、法國、瑞士等地)或亞洲日本、中國大陸以及澳洲地



欣賞自然美景，避開都市喧囂

區，雖說今年6月以前是被列爲疫區，但他們對病人的管制並不嚴格，因此前往旅行者被感染的機會相當的大。

至於人群聚集的地方(尤其是室內)空氣較污濁也比較不流通，是各種細菌及病毒匯集之處，最容易感染疾病，因此少參加大型聚會、少去戲院及電影院、歌廳及演講廳等，就可以減少感染的機會。而不論是多麼親近的至親好友，若其發生疑似症狀，也宜保持一定的距離。

在飛機或車、船上，最好先戴上口罩。另外是多洗手、不用手拿食物吃、不要挖鼻孔。當然有規律的生活作息、充分的休息睡眠、足夠的體能活動(每日至少活動1小時)，及多樣化及平衡的食物營養(包括吃新鮮的蔬菜、水果等)都可增加免疫力及抵抗力。一旦有效疫苗問世之後，接受注射也是保證免於被感染的選擇之一。

### 懷疑感染之作法

萬一出現發燒現象(38度以上)及其他感冒常見的症狀，就要懷疑自己可能被感染，亦即很有可能是

新型流感的病人。請記得以下各點以保護自己與他人：

1. 戴上口罩。減少傳染別人的機會。
2. 保持距離。與他人（包括親人）隔開至少保持1公尺以上的距離。與自己的家人或朋友不可有任何親密的行為。包括擁抱、接吻、吻額頭或手。
3. 遵守呼吸道症狀之禮儀。咳嗽及打噴嚏時應以毛巾或衛生紙掩住口鼻，而且不可以臉對著他人。然後充分洗手（洗搓至少30秒），絕不用手挖鼻孔等。
4. 主動表明。如果是去他國旅行，進入機艙內要全程戴上口罩並向機艙服務人員表明。進移民關時也要主動表明，雖可能會因而被留置8~12小時，影響行程，但至少自己可以及早就醫診斷治療，也可以保障家人安全。
5. 儘速就醫。儘速就醫並向醫護人員及掛號處工作人員表明可能為新型流感之病人。陳述症狀及旅遊史。及早檢驗診斷，以免感染他人。經過醫師診斷之後，可以服用克流感等治療新型流感的藥物。

## 接觸者自我管理

與新型流感病人或高度懷疑之病人曾經接近在1公尺以內的人，也包括曾經有親密行為的家人都是「接觸者」。至於那些已穿防護衣、並戴上口罩的醫護人員、防疫人員、移民署工作人員、體溫測試人員等，不視為接觸者。如果未穿著防護衣及口罩，則應視為接觸者。

「接觸者」如無任何症狀，在採取檢體之後即可以返家自我管理。7天後如無任何不適症狀，檢體也證明無H1N1病毒，即可以恢復自由行動。所謂自我管理包括以下幾項：

1. 每日至少量測4次體溫：早上起床、中午12時、下午4~5點、晚上9~10點。
2. 自我管理者應依規定主動申報狀況（1日2次）。



營養好吃又美觀的水果盤



享受田媽媽營養衛生的好料理



親子同遊休閒農園，樂在其中

3. 在自我管理的時間內出現新型流感之症狀，即應向所屬衛生主管單位報告並隔離觀察，不擅自外出。
4. 如所接觸的病人已經證實為新型流感時，接觸者應即服用克流感7天，以減輕症狀及傳染力。
5. 自我管理者應經常洗手、保持良好的生活習慣、適當休息、維持整潔的環境、並嚴守呼吸道的禮儀。
6. 如有家人在家時，應保持安全距離、全天戴口罩，並盡量留在個人的寢室內。

## 平常心審慎面對

如前所述，新型流感的傳染力雖然很強，但其實它的殺傷力並不大，因此不必過度的恐慌。如果已罹患其他疾病，如心臟衰竭、糖尿病或免疫力不全的病人會比較危險。

孕婦、高齡者、年幼者、有慢性支氣管及肺疾病、使用類固醇或其他抑制免疫的藥劑超過3個月者、及白血球數低於1,000時，應作保護性隔離的特殊病人等，都是高危險群。

墨西哥的死亡病例有一半是因有其他的疾病，另外，則自恃年輕而延遲就醫，因而導致不治。

只要好好預防，包括：平時養成良好衛生習慣、多留意飲食起居、以運動增強體力、以休閒調劑身心。保持身心健康，而且盡量不去疫區、不去人太多的地方，應不致於會被感染到。

萬一真的罹病了，只要及時就醫用藥，絕大多數都能夠痊癒。目前各國的藥廠及生技公司已全力開發新型流感的疫苗及藥劑，可望在最近幾個月內上市使用，如此可以更有效的預防及醫療。

