



預防流行性感冒指引 - 給家長的建議

2018.1.25

流行性感冒，簡稱流感，是傳染性很強的急性呼吸道傳染病。是由不同類型的流感病毒引起，已知可感染人類的流感病毒有甲、乙及丙型，其中以甲型較為普遍。流感病毒極易變異（抗原變異）而產生新的亞型，可導致流感廣泛傳播，甚至暴發。在澳門，最常見的類型是甲型流感（H1N1 及 H3N2）及乙型流感。流感高峰期一般出現在每年 2 至 3 月。

傳染源

主要為病者。

傳染途徑

空氣或飛沫傳播，亦可通過直接或間接接觸病者的口鼻分泌物而傳播。

潛伏期及傳染期

潛伏期短，一般 1 至 3 日。發病前 1 日至病後 7 日內均有傳染性。

易感人群

普遍易感。病後可產生一定免疫力，但三種類型流感病毒之間無交叉免疫力，而且流感病毒不斷發生變異，故可反覆感染。

病徵

病徵包括發熱、頭痛、肌肉痛、流涕，咽喉痛及咳嗽等，通常病情較輕。老年人、嬰幼兒及長期病患者則有較大機會出現支氣管炎、肺炎等併發症。



治療

一般為對症支持治療。發病後 48 小時內服用適當的抗病毒藥可以縮短病程，減少出現併發症的機會，降低住院率及病死率。除非合併細菌性感染，否則抗生素治療無效。大部份流感病者都能在 2 至 7 日自行痊癒，並產生抗體。

預防措施

疫苗接種

世界衛生組織每年按照地區上流行的不同流感病毒株而製備流感疫苗。流感疫苗接種通常 2-3 星期後可獲得抗感染的血清保護。接種後對同種類或近似種類的免疫力會不同。流感疫苗時效為一年，因此每年需重複接種；

9 歲及以上人士只需接種 1 劑，6 個月至 9 歲以下且過往從未接種的兒童則需要接種 2 劑，但之間應間隔至少 1 個月；

個人衛生

- 保持良好的個人衛生習慣，勤洗手；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，用紙巾包好痰涎及分泌物，放入有蓋的垃圾桶內，及儘快洗手；沒有紙巾時應用肘部掩着口鼻，而不應用手掌掩着口鼻；
- 確保自己及家人睡眠充足，飲食均衡以及勤做運動；
- 減少到人多擠迫的地方；
- 不要與人共用毛巾；
- 凡有感冒病徵、需要照顧病人及進入醫院及診所的人士，都應戴上口罩。

環境衛生

- 保持空氣流通及良好的環境衛生，儘可能經常打開窗戶；
- 保持衛生間清潔、通風良好、無異味；
- 每日至少一次清潔消毒用過的玩具，家具，地面以及手經常接觸的地方。



子女患病時的處理

- 發現子女有發熱，咳嗽等呼吸道不適病徵，應戴上口罩，及早就診；如不必留醫，應儘量留在家中休息。
- 疾病有特定發展、變化過程及時間。在子女患病期間，家長須密切留意病情變化，如出現病情加重，應及早就醫。

協調管理：

- 留意特區政府的疫情信息，並配合各項預防措施；
- 適時更新有關疾病預防的資訊；有關詳情可查閱衛生局網頁
(<http://www.ssm.gov.mo/csr/>) 或致電熱線電話 28700800。

衛生局疾病預防控制中心

流行性感冒與普通感冒的鑑別

	流行性感冒	普通感冒
病原體	流感病毒 (甲、乙、丙三型)	鼻病毒、冠狀病毒、副流感病毒、 呼吸道合胞病毒、腺病毒等
傳染性	強	一般不太強
發病	突然	緩慢
發熱	常見高熱	不常見
頭痛/全身疼痛	常見，重	不常見，輕
鼻塞/流鼻涕	少見	多見
咽喉痛	多見	少見
併發症	較多	很少
病程	一周	一般 2 至 3 天
病情	嚴重	一般不嚴重