

一、H1N1型流感傳染途徑：

H1N1型流感傳染途徑與季節性流感類似，主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，一般成人在症狀出現前1天到發病後7天均有傳染性，但對於病程較長之病患，亦不能排除其發病期間繼續散播病毒。另兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。

二、感染H1N1型流感之症狀：

人類感染H1N1型流感症狀與季節性流感類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞，有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀。

三、如何確定是否感染H1N1型流感：

無法依症狀研判是否感染H1N1型流感，需採取檢體進一步檢驗始可確認。若您有相關旅遊史、接觸史及疑似症狀，請儘速就醫並主動告知醫師旅遊史及接觸史。

四、個人平時之預防措施：

- (一) 遠離感染來源：避免前往H1N1型流感發生地區。
- (二) 注意個人衛生：勤洗手，養成良好衛生習慣。
- (三) 注意個人保健：規律運動、均衡飲食。

五、有呼吸道症狀時，應注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：

- (一) 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。
- (二) 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。
- (三) 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持2公尺以上距離。
- (四) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。
- (五) 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。

六、如無法避免前往H1N1型流感流行地區：

- (一) 出國期間，請注意下列事項：
 1. 避免前往人潮聚集處及至醫院探訪病人。
 2. 注意個人衛生，養成勤洗手的習慣。若無法洗手時，可以使用含酒精(60%以上)的乾洗手液。
 3. 旅途中若出現發燒等類似H1N1型流感症狀，應戴口罩並儘快就醫。若為參加旅行團之旅客，請告知領隊，以便協助就醫及通報。
- (二) 從H1N1型流感流行地區
 1. 返國時：國人入境機場時請填交「傳染病防治調查表」，並主動告知機場檢疫人員。

- 2.自H1N1型流感流行地區返國後，請早晚量測體溫，並進行自我健康狀況監測7天。
- 3.如果有類似H1N1型流感的症狀，應立即戴口罩，通報當地衛生局協助就醫，並主動告知醫師：A.症狀B.旅遊史C.是否曾與H1N1疑似或確定病例近距離接觸。

H1N1 型流感的認識與預防



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：98/03/30
檢閱日期：105/07/31

修正日期：103/08/31
編號：T-Adult-096