

H1N1 新型流感 Q & A (疾病認識)

Q：什麼是 H1N1 新型流感？

A：H1N1 新型流感是感染由豬、禽及人類流感病毒混種而成的新病毒所引起之急性呼吸道疾病，並引發 2009 年 H1N1 新型流感大流行，與一般季節性流感病毒不同。根據世界衛生組織(WHO)的研究顯示，總體來說 H1N1 新型流感的致死率低於 0.5% (全球估算範圍為 0.04%-1.47%，我國約為 0.005%)，主要侵襲對象多為年輕人，目前已為全球流行的主要流感病毒之一。

Q：H1N1 新型流感之傳播途徑為何？

A：H1N1 新型流感傳播途徑與季節性流感類似，主要透過飛沫傳染與接觸傳染，由吸入或接觸到感染者之呼吸道分泌物(如咳嗽、打噴嚏之飛沫等)而傳播。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。

Q：感染 H1N1 新型流感會出現哪些症狀？

A：人類感染 H1N1 新型流感症狀與季節性流感類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、頭痛、疲勞、全身痠痛與流鼻水，有些病例會出現腹瀉、嘔吐症狀。

Q：H1N1 新型流感危險徵狀為何？

A：大部分感染 H1N1 新型流感者，症狀輕微，即使不需特殊治療亦可康復，故大多數人可以在家休養。惟仍有極少數人感染後病情迅速轉為重症，所以應留心注意下列危險徵兆，提高警覺，以及早就醫積極治療，避免轉為重症。危險徵兆如下：呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紫或變藍、血痰、胸痛、意識不清、高燒持續 3 天。兒童危險徵兆包括呼吸急促或困難、嗜睡、精神不濟及玩耍意願低等，亦應特別注意。

Q：H1N1 新型流感併發症或重症之高危險群有哪些？

- A：**
1. 孕婦；
 2. 2 歲以下的兒童；
 3. 具有慢性氣喘、肺、心血管、糖尿、腎、或神經疾病的成人和兒童；
 4. 免疫低下（包括因藥物或愛滋病毒感染造成的免疫抑制）的成人和兒童。

Q：如何預防 H1N1 新型流感？

- A：**
1. 遠離感染源，盡量避免前往人潮聚集處；
 2. 注意個人衛生，保持勤洗手習慣，洗手時使用肥皂和水清洗，使用含酒精洗手劑也具有一定效果。儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴；
 3. 與他人交談，如遇有呼吸道症狀者，儘可能保持 1 公尺以上距離；
 4. 儘量保持室內空氣流通；
 5. 養成良好衛生習慣，注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康；
 6. 接種 H1N1 新型流感疫苗，以對抗 H1N1 新型流感。

Q：如果我認為自己感染了 H1N1 新型流感應該怎麼做？

- A：**
1. 應戴口罩並就醫，聽從醫師治療指示；
 2. 儘量在家休養，並補充大量水分；
 3. 咳嗽或打噴嚏時，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；
 4. 告知家人和朋友病情，並儘量避免近距離接觸。