

## 預防流行性感冒

### 一、病原體

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本澳，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知的流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型，其中甲型流感容易引起流行。

### 二、病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多為嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重者甚至死亡。



### 三、傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

### 四、潛伏期

一般約為一至四天。

### 五、傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

### 六、治理方法

- ✓ 充足休息和多喝水。
- ✓ 若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- ✓ 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治愈流感或加快痊癒。
- ✓ 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

## 七、預防方法

衛生局提醒居民，為減少患上流感，應採取以下措施：

1. 每年接種季節性流感疫苗；
2. 確保自己及家人睡眠充足，飲食均衡以及勤做運動；
3. 保持良好的個人衛生習慣，勤洗手；
4. 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，用紙巾包好痰液及分泌物，放入有蓋的垃圾桶內，及儘快洗手；
5. 保持空氣流通及良好的環境衛生；
6. 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；
7. 如有不適，應立即就診及留在家中休息。

接種季節性流感疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。

流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。

一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

