

香港中文大學
醫學院那打素護理學院



ABCD - 構建富善長者安居圖寶網 計劃

主題：預防流感

講者：註冊護士 黃美玲姑娘

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine

The Chinese University of Hong Kong

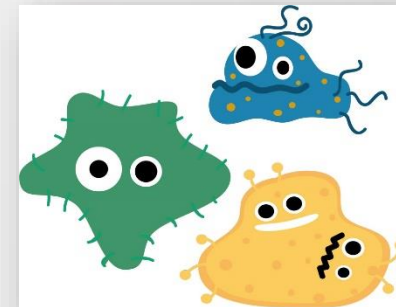
那打素護理學院

The Nethersole School of Nursing



甚麼是 季節性流行性感冒(流感)?

- 季節性流感是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。
在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。



感染季節性流感後 有何病徵？

- 健康人士患上季節性流感後，通常會於2-7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。



感染季節性流感後 有何病徵？

- 咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在**5－7**天內自行減退。
- 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，甚至死亡。



假如出現呼吸道感染病徵， 應怎樣做？

- 若出現呼吸道感染病徵，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛，應戴上外科口罩並作充足休息和多喝水，切勿上班或上學。
- 如果病徵持續或惡化，應盡快求診，以便及早作出診斷。



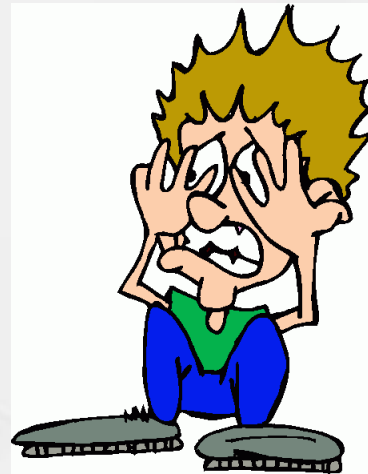
假如出現呼吸道感染病徵， 應怎樣做？

- 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，而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。



流感是如何傳播的？

- 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。



如何預防感染流感？

- 接種季節性流感疫苗，以保障個人健康
- 經常使用梘液和清水潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後
- 當雙手沒有明顯污垢時，用含70% - 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。



如何預防感染流感？

- 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，其後應徹底洗手
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩
- 保持室內空氣流通



如何預防感染流感？

- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力



甚麼時候應清潔雙手？



- 在接觸眼、鼻及口前
- 進食及處理食物前
- 如廁後
- 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門把後
- 為幼童或病人更換尿片後，及處理被染污的物件後
- 探訪醫院、院舍或護理病人之前後
- 接觸動物、家禽或糞便後

甚麼時候應清潔雙手？

- 一般情況下，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，如廁後或更換尿片後，應用梘液及清水洗手。
- 當雙手沒有明顯污垢時，用含70% - 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。





什麼時候 需要戴上外科口罩？

- 如有呼吸道感染徵狀時，如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴嚏等，或要照顧有呼吸道徵狀的患者及進入診所或醫院時，均應戴上外科口罩。
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。



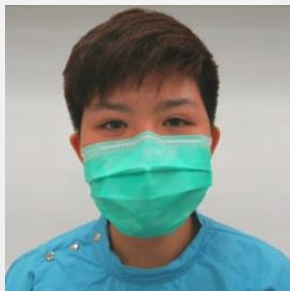
什麼時候 需要戴上外科口罩？



- 鼓勵有呼吸道病徵的人士佩戴外科口罩，以減少飛沫散播到周圍環境和其他人身上。
- 照顧有呼吸道病徵的患者時，必須佩戴外科口罩。
- 佩戴外科口罩可保護口和鼻，以免在護理程序中被噴嚏或咳嗽的飛沫、飛濺的血液、體液、分泌物、排泄物如痰、尿液或糞便等污染。

使用外科口罩要點

- 選用三層式設計的外科口罩，以防受感染。
- 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- 佩戴口罩前，應先潔手。
- 要讓口罩緊貼面部
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。



共建社會資本 齊享社區人情味

