

季節性流行性感冒



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。在本港，流感一般於一至三／四月和七、八月較為流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。甲型流感病毒可再細分為不同亞型，而甲型（H1N1）pdm09流感病毒是其中之一。在2009年春季，甲型（H1N1）pdm09流感病毒首次出現並導致人類感染個案，並在2009年中出現流感大流行。甲型（H1N1）pdm09流感病毒現已成為全球季節性流感病毒株之一。

病徵

健康的人患上季節性流感後，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。

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。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，而且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。



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。

潛伏期

一般約為1 - 4天

傳染期

患者可在病發前約1天至病發後5 - 7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。

治理方法

- 充足休息和多喝水
- 若出現流感病徵，不應上班或上學。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，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒
- 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



預防方法

接種季節性流感疫苗

- 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

個人衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾
- 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診

環境衛生

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用1比99稀釋家用漂白水（即把1份5.25%漂白水與99份清水混和）消毒，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1比49稀釋家用漂白水（即把1份5.25%漂白水與49份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒
- 保持室內空氣流通。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

此外，市民也應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒以建立良好身體抵抗力。



衛生防護中心網站

www.chp.gov.hk

衛生署健康教育專線

2833 0111