

# 預防季節性流行性感冒

2024年10月

- 季節性流行性感
- 冒
- 病徵
- 傳播途徑
- 潛伏期
- 治理方法
- 預防方法

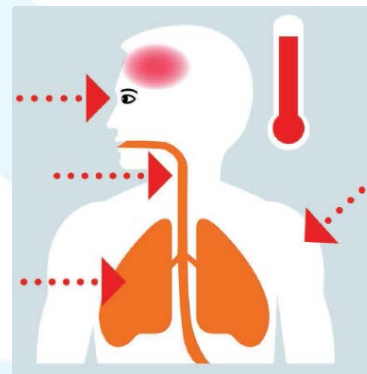
# 季節性流行性感冒

- 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

# 季節性流行性感冒

- 季節性流感病毒抗原漂移的出現（輕微改變）會產生新的病毒株
- 流感病毒會不時衍生新的病毒株，且沒有規律。因此，世界衛生組織每年會建議流感季節應採用的流感疫苗組合

# 病徵



- 發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉及關節痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等
- 健康的人患上季節性流感後，通常會於數天至兩周內自行痊癒
- 高風險人士患上季節性流感，有機會出現嚴重情況，例如長者、五歲以下兒童、孕婦及有長期健康問題的人士。流感相關併發包括肺炎、敗血症、腦炎、心肌炎甚至**死亡**

# 傳播途徑

- 主要透過患者咳嗽、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

- 約為一至四天

# 治理方法



- 大部分人患上流感後能自行康復。如果病徵持續或惡化，應立即求診若出現流感病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診
- 症狀較輕微的人士應要有充足休息和多喝水。若出現流感病徵，不應上班或上學
- 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
- 抗病毒藥物能減輕病情和縮短患病時間
  - 必須經由醫生處方才可服用



# 預防方法

- 季節性流感疫苗接種
- 個人衛生
- 環境衛生

**預防季節性流行性感冒**  
**Prevention of Seasonal Influenza**

流感病毒與2019冠狀病毒亦可能於冬季流感季節同時傳播。為求對抗病毒，保障健康並減低對醫療系統構成壓力。  
Influenza viruses and the virus that causes COVID-19 may both spread in the winter influenza season. Let's fight the viruses to protect health and to prevent the healthcare system from being overwhelmed.

每年接種季節性流感疫苗可有效地預防流感及其併發症  
Annual seasonal influenza vaccination is effective in prevention of influenza and its complication

打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻  
Cover nose and mouth when sneezing or coughing

保持雙手清潔  
Keep hands clean

保持室內空氣流通  
Maintain good indoor ventilation

如有呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩  
Wear a surgical mask when having respiratory symptoms

衛生防護中心標誌 Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Page  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生防護中心熱線 2833 0111

衛生防護中心  
Department of Health

# 季節性流感疫苗接種



- 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**每年秋天時分**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

## ■ 建議以下情況佩戴口罩：

- 任何有發燒或呼吸道感染症狀的人士
- 任何到訪或工作於高風險場所如安老院舍 / 殘疾人士院舍、醫療設施臨床區域的人士；以及
- 高危人士（如本身有健康問題或免疫力低的人士）前往人多場所例如乘搭公共交通等
- 當呼吸道病毒的活躍程度預期會出現上升趨勢時，高危人士到訪公眾地方時應佩戴外科口罩，而市民在乘搭公共交通工具或在人多擠迫的地方逗留時亦應佩戴外科口罩

■ 正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。有關正確佩戴口罩的詳情，請瀏覽衛生防護中心網站：

[www.chp.gov.hk/files/pdf/use\\_mask\\_properly\\_chi.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly_chi.pdf)



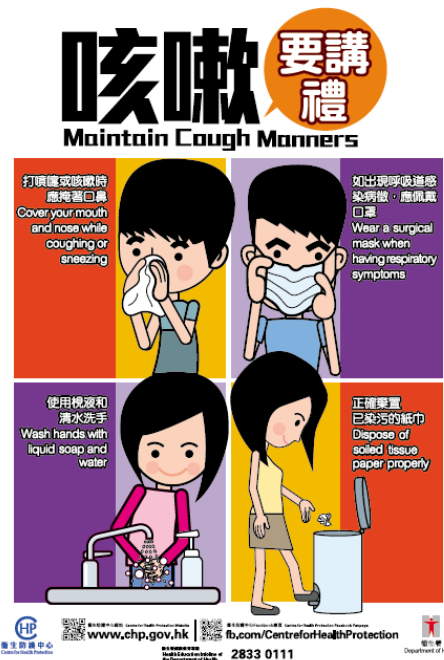
# 個人衛生

- 經常保持雙手清潔，洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少**20**秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾，尤其：
  - 觸摸口、鼻或眼睛之前和後
  - 觸摸扶手或門把等公共設施後
  - 當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後
- 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



# 個人衛生

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻
- 不要隨地吐痰或亂拋垃圾
- 把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手



# 個人衛生



- 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
- 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



# 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至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

# 環境衛生

- 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至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



# 季節性流行性感冒– 更多資訊

- 請瀏覽衛生防護中心網站

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/14843.html>

謝謝