

# 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

## 流感須知護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電本院急診室，電話：(02)66289779 分機 2113，或急診兒科分機 2118。

### 伴隨危險徵兆之類流感患者

1. 危險徵兆包括呼吸喘、呼吸困難、發紺(因缺氧造成膚色或唇色轉青或紫)、血痰、胸痛、意識改變(嗜睡或昏迷叫不醒)、低血壓。
2. 另兒童之危險徵兆尚包含呼吸急促或困難、缺乏意識、不容易喚醒及活動力低下。

出現以上之徵兆者，請立刻返回急診追蹤。

### 基本防疫措施

流感病毒的傳播主要是經由染病者咳嗽或打噴嚏而擴散感染予其他人，另病毒也可藉由手沾染新流感病毒再接觸口、鼻或眼睛而感染。因此，個人基本的防疫措施包括：

#### 1. 維持手部清潔：

保持經常洗手習慣，洗手時用肥皂和水清洗至少 20 秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，使用含酒精洗手劑也有一定效果。不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

#### 2. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

- 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。
- 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。
- 如有呼吸道症狀(如咳嗽、噴嚏、流鼻水)，與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上距離。
- 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。

#### 3. 生病時在家休養

流感患者在症狀開始後，除就醫外，應儘量在家中休息至症狀緩解後 24 小時以上。患者應避免搭乘公共交通工具，以免將病毒傳染給其他人。若需搭乘公共交通工具或至公共場所時需全程戴口罩。

#### 4. 若醫師指示服用克流感藥物，需遵照指示按時服用五天克流感藥物。

#### 5. 若無特殊症狀，三至五天需再到感染科(成人)或小兒科(嬰幼童)門診追蹤。

### 特殊考量

流感患者如經醫師研判可在家療養，家人或其他同住者應負責照料，並協助病患處理飲食、洗衣及其他必要的生活維持事項。雖然與流感病患同室生活的感染風險無法降為零，但只要照料者瞭解基本的感染防護措施，這項風險可減至最低。

## 1. 病人如何保護旁人？

流感病患在症狀緩解後 24 小時內，可能將病毒傳染給旁人，故要特別注意以下事項：

- 勤洗手可降低感染他人的風險。
- 注意咳嗽禮節與呼吸道衛生
- 避免外出。有必要外出時(如就醫)，應戴上外科口罩。

## 2. 家人如何幫助病人？

- 最好讓病人居住於單獨的房間；如家中有二間以上浴室，可讓病人單獨使用一間。
- 病患使用過的餐具用水、清潔劑澈底清洗即可。
- 病患的衣物可照一般程序清洗。
- 病患使用過的面紙可置於垃圾袋中，與其他家庭垃圾一起丟棄；為方便病人丟棄使用過的面紙，可放置一垃圾袋在病患床邊。
- 除非就醫，儘量讓病人在家中休養，需外出辦理的事務儘量由家人代勞。
- 為病人準備足量的外科口罩。
- 注意病患的心理需求，可讓病患藉由電視、廣播、報紙或網路排遣居家療養的時間，並給予最大的支持與關懷。

## 3. 家人如何減低感染風險？

- 儘量由同一成員照料病患，且照顧者不應為流感併發症高風險群(如老人、孕婦、幼童等)。
- 其他同住者如未曾罹患新流感，或並非主要負責照料病患者，在可傳染期結束前，避免進入患者房間。
- 如不可避免要與家中的病患面對面密切接觸，可配戴平面或外科口罩，但請注意避免重複使用口罩，且脫除口罩後要洗手。
- 病患及家人均應保持勤洗手之衛生習慣。
- 家中保持良好的通風。
- 家中適當消毒：可能受呼吸道分泌物污染的表面，如病人房間內，可執行消毒；為便於消毒，病人房間內陳設宜儘量簡單，移除不必要的物品。
- 同住者隨時注意自身健康狀況，如有不適立即就醫。

### 資料來源

- 衛生福利部疾病管制署(2023，11 月)．*新型 A 型流感傳染病防治工作手冊*。  
<https://www.cdc.gov.tw/File/Get/-Dk0uK4JlgRvc9FJLzf6Rw>