

流行性感



病原體

流行性感冒（流感）是一種由不同類型流感病毒引致的疾病，傳染性極高。在本港，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，分別為甲型、乙型及丙型。其中以甲型較為常見，並可再細分為不同亞型。流感病毒會不時變種（基因改變）而衍生新品種，導致流感廣泛傳播。因此世界衛生組織會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合。

傳播途徑

流感主要在人多擠迫或空氣欠流通的環境中經飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。



潛伏期

流感的潛伏期通常約為一至三日。

病徵

流感是急性呼吸道疾病，其三大主要病徵包括發燒、喉嚨痛和咳嗽。頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及其他病徵如疲倦、腹瀉及嘔吐也可能出現。

患者一般會在二至七天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

治理方法

患者應有充足休息和多飲水。支援性治療可舒緩徵狀。雖然抗病毒劑能減輕病情，但必須在發病初期，經由醫生處方才可服用。除非患者已出現細菌性感染併發症，否則無需服用抗生素。若病情持續，便應看醫生。



預防方法

增強抵抗力有助預防流感。因此應注意均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張和不吸煙。另外，亦應保持衛生和因應需要考慮接種流感疫苗。

注意個人衛生

- ▶ 保持雙手清潔，並用正確方法洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用酒精搓手液消毒雙手。
- ▶ 雙手如被呼吸道分泌物污染，例如打噴嚏或咳嗽後，應立即用視液洗手。
- ▶ 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻。
- ▶ 不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，棄置於有蓋垃圾箱內。
- ▶ 有呼吸道感染症狀或發燒時，應戴上口罩，並及早求醫。
- ▶ 若出現流感症狀，切勿上班或上學。



保持環境衛生

- ▶ 保持室內空氣流通。
- ▶ 在流感高峯期，最好避免前往人多擠迫、空氣欠流通的公眾地方。

接種疫苗


- ▶ 流感疫苗能有效預防流感及其併發症。市民可考慮每年接種疫苗以加強保護。詳情請參考衛生防護中心網站 (www.chp.gov.hk) 內疫苗可預防疾病科學委員會的最新建議，或請教你的家庭醫生。



如欲獲取更多健康資訊，請瀏覽或致電：

 衛生防護中心網站

www.chp.gov.hk

 衛生署24小時健康教育熱線

2833 0111