

hi84137983 / July 12, 2012 12:24AM

[新舊流感都不怕的防疫養生術](#)

預防流感 為家人搭起防疫網

新型流感來襲，讓各國神經緊繃，台灣衛生署疾管局與醫界也密切關注國內外疫情發展，很早就展開防疫動員，透各種傳播管道密集宣導流感預防方法。

從疾病防治的角度來看，這些簡單易做的防疫措施不僅有助於防範新型流感的侵害，對於每年造訪的季節性流感以及某些呼吸道傳染疾病一樣有防範的效果，非常值得大家身體力行，一起來保護自己與周遭的親友。

疫苗注射 防新流感上身

注射疫苗來預防流感，已有相當長時間的應用經驗；台灣生產的新流感疫苗，是以和季節性流感疫苗一樣嚴密規範下製造出來的，安全性應不成問題，對新流感也會有一定程度的保護效力。

由於新流感的傳染力強，如果沒有做好隔離與衛生，有可能一人得病，家中老小跟著中獎，而幼兒與老人又比較容易引起支氣管炎、肺炎、腦炎等併發症，嚴重的甚至可能導致死亡，所以一般認為老人、小孩應該優先接種疫苗。

根據美國的建議，孕婦、醫療人員與急救人員、6個月以上到24歲間的兒童與年輕人、6個月以下嬰兒的照顧者與同住的家人、具有慢性疾病的成年人，以及嚴重肥胖者等都是新流感的高危險群，宜優先施打疫苗；倘若疫苗數目足夠，最好每個人都可以打新流感疫苗。

新流感疫苗需施打2劑，第1劑施打後，3周後打第2劑，再隔3週後就會產生保護力，換言之，若11月中旬開始施打疫苗，12月底體內就會產生抗體。

注射新流感或流感疫苗後可能出現的副作用有：

局部性反應：注射部位疼痛、紅腫、瘀斑及硬結等輕微症狀，通常不須治療，2至3天便會消失。

全身反應：發燒、眩暈、發抖、疲倦、虛弱、頭痛、出汗、肌肉痛、關節痛等，不須治療，也會慢慢消失。極少數人可能出現暫時性的血小板減少、神經痛、感覺異常、全身痙攣、腦脊髓炎等，至於過敏性休克的案例則極為罕見。

不適合接種新流感疫苗的人則有：

已知對蛋之蛋白質或疫苗其他成份過敏者。

發燒或急性感染時宜延後接種。

出生未滿六個月的小寶寶不宜接種。

過去注射流感疫苗曾經發生不良反應者。

接種疫苗後注意事項：

宜留在醫療院所或附近稍做休息，觀察半小時，確認無恙再離開。

如果有嚴重過敏反應，如呼吸困難、氣喘、昏眩、心跳加速，或是高燒不退等情形時，應儘速就醫。

養成良好衛生習慣

跟其他的流感一樣，H1N1新型流感主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，所以儘可能避免吸入或沾染到病毒，是預防感染的必要做法，也就是說要從注意個人的衛生習慣做起，特別是在地球村時代，國與國之間的交流愈來愈普遍，未來可能還會有其他新興傳染病經由國際往來而傳入國內，在這樣的情況下，養成良好的衛生習慣便是防止疫病上身最重要的自保之道。 @ (待續)

本文網址: <http://h1n1china.org/b5/9/11/28/n2736886.htm>
