

禽流感

「要熟食、遠禽鳥、重衛生」禽流感免驚慌

目前中國大陸仍處 H7N9 流感高峰期，前往該地區的民眾不可掉以輕心，務必落實洗手等個人衛生措施，避免接觸禽鳥類與出入活禽市場；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食以避免感染。紙本宣導單張已發送至各單位信箱，配合宣導說明如下：

一、「要熟食」

禽肉及蛋品均要熟食：禽流感病毒不耐熱，56°C 加熱 3 小時、60°C 加熱 30 分鐘或 100°C 加熱 1 分鐘即可殺滅禽肉及蛋品均要熟食；料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。

二、「遠禽鳥」

1、不要到禽流感流行的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥，若校內有飼養禽鳥，建議由專人餵養；飼餵時應配戴口罩及手套，並確實作好清潔及消毒作業，並避免學幼童接觸禽鳥。

2、不要購買或飼養來路不明之禽鳥。

三、「重衛生」

1、勤洗手：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後要以肥皂洗手。

2、戴口罩：咳嗽戴口罩，避免傳染他人。

3、掩口鼻：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。

4、生病少外出：生病要看醫師，並儘量在家休息。

四、中國大陸旅遊期間及返國後應落實個人衛生管理

1、洗：用肥皂經常洗手，以保持雙手清潔。

2、戴：若出現發燒、上呼吸道症狀，請配戴口罩，並立刻通報導遊領隊，請其協助就醫處

3、量：自中國大陸返國，應進行自我健康管理，於下飛機(船)時，若有發燒(38°C 以上)、咳嗽等疑似症狀，且發病前 10 日內曾至大陸 H7N9 流感病例發生地區，請主動告知機場(港口)檢疫站。

- 五、一般民眾平時應落實自我健康管理：請做好自我防護，一旦出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊等，以利醫師診療及通報。
- 六、有關 H7N9 流感防治資訊、最新疫情及禽流感監控等資訊，建置於本組網頁供參。亦可至疾管署網站(<http://www.cdc.gov.tw>)之傳染病介紹/第五類法定傳染病/新型 A 型流感查詢。

環境保護及安全衛生中心衛生保健組~~關心您的健康