

【99 學年度校安通報第 18 號】

日期：99 年 12 月 27 日

發布單位：校安中心

聯絡人：喻之武

聯絡電話：05-2717058

全天候值勤電話：05-2717373

主旨：咳！流感患者變多 疫情線圖飆升

【聯合報／記者張嘉芳、張耀懋／台北報導】

2010.12.28 11:11 am

冷氣團來襲，流感疫情急遽拉升。衛生署疾病管制局最近的監視資料發現，最近兩周門診與急診的類流感患者快速攀升，線圖更呈現「向上衝」趨勢。很多人都感覺得到，周遭的親朋好友多少少都有「酷酷嗽」的症狀。

一、如何有效預防新流感？

對抗新流感H1N1的正確知識

滴水不漏的防禦：預防H1N1感染，須採取的行動分為體外與體內兩方面：

體外—避免接觸病毒	<p>1.戴口罩</p> 	避免進入公共場所，在空氣不流通處須佩戴口罩。
	<p>2.勤洗手 or 乾洗手</p> 	常洗手，避免無意中接觸到的病毒經手部接觸眼部、鼻部等黏膜或經口傳染。若在洗手不便處須使用具有殺菌成分的洗手液或速乾型手部消毒液。使得利達殺菌液，含雙重殺菌成分，是美國 PDR 標準配方，衛署合格上市，使用方便，用後不須再用水沖洗。2003 年 SARS 期間政府認定之抗 SARS 產品
	<p>3.使用漱口水</p> 	針對口罩無法防堵的部分病毒，須使用醫藥級漱口水，在口腔發揮消毒殺菌的作用，作為隱形口罩，也是第二層防護。寶馬生漱口水含廣效殺菌力抗生素，可有效對抗病毒。(台大醫學院教授、牙周病防治基金會執行長)
體內—增強免疫力	<p>4.補充均衡營養、加強免疫力</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. 補充礦物質—鋅。鋅是人體免疫系統之必須物質，可避免 T 細胞受到傷害藉此可增強人體抵抗力。2. 補充維他命 B 群。維他命 B 群以知是作為人體各種新陳代謝反應的重要輔酶，適量補充可增強人體免疫力，即使接觸少量病毒，人體也可產生足夠之免疫力殺死病毒，降低發病機會。開恩達命膠囊含有維他命 B1 50mg、B6 50mg、B12 500mcg，可增強人體免疫力。3. 補充均衡營養。活力寶營養鎂錠，含有每日完整綜合維生素含量，發泡於水中後，吸收快且完全，能幫助提升免疫力，對抗外來的病菌。
	<p>5.多喝水、多休息</p>	適當的休息與補充水分能避免免疫力下降。

二、腸胃型感冒

何謂「腸胃型感冒」？

所謂「感冒」即為病毒感染造成身體不舒服的一般用語。而造成腸胃不適的原因眾多，包括細菌、病毒的感染，環境不適應、飲食過敏及藥物反應等。

「腸胃型感冒」是指病毒性的腸胃炎造成腸胃的不舒服。

致病的原因



1. 先吐後拉、糞便帶有酸味、合併輕度發燒者：應是輪狀病毒惹的禍（偶爾合併輕微呼吸道感染的症狀）。
2. 眼睛不適、發高燒、急性頭痛、腹瀉、噁心者：應是腸型腺病毒在作怪。
3. 喉痛如刀割、口水難嚥、頭暈、發燒合併腹痛與腹瀉者：應屬腸病毒感染。
4. 糞便帶血、腹脹嘔吐合併高燒者：應為沙門氏桿菌，此乃急症，須立即送醫。

三、跨年寒流籠罩 元旦升旗五度迎晨曦

下一波寒流預估 30 號傍晚之後開始南下，31 號跨年當天，寒流威力開始加碼，溫度將是越晚越冷，乾冷空氣持續輸送下，預估跨年夜倒數計時前後，北台灣地區，低溫將下探六到七度，中部大約在 8 度，南部地區大約在 11 度左右，**請同學注意保暖及行車安全。**

校安中心 敬送