

市民防災手冊-其他篇-疫災

一、腸病毒

(一)傳播方式

腸病毒的傳染性極強，主要經由腸胃道（糞—口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，也可經由接觸病患皮膚上的水泡及分泌物而傳染。

(二)發病症狀

腸病毒的臨床表現多樣，許多人感染了腸病毒沒有明顯症狀，只出現類似一般感冒的輕微症狀。較具特徵的腸病毒感染表現為手足口病、疱疹性咽峽炎，有時則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等。

(三)預防方法

- 1.勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- 2.均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- 3.生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- 4.注意居家及校園等環境的衛生清潔及通風。
- 5.流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- 6.儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
- 7.新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
- 8.兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
- 9.幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生，家長回家後應洗手、更衣後(沐浴尤佳)再接觸家中幼童。
- 10.於腸病毒流行期間進出擁擠的公共場所，應戴口罩並勤洗手保持衛生，可降低感染機會；已有症狀者可避免傳染他人。

二、流感

(一)流感就醫分流-「大病大醫院、小病到診所」。

流感普通症狀：只要到基層診所或小醫院門診即可得到有效率醫療服務。如有呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓或高燒持續72小時，65歲以上長者或有慢性病應提高警覺，儘速轉診至大醫院就醫。

(二)什麼是流感

- 1.是一種急性呼吸道傳染病，具有爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重的特性，加上流感病毒極容易發生變異，所以常常會爆發疫情流行，對於民眾的健康威脅甚鉅。以我國實務上，流感疫情在春節期間達到高峰，疫情至3月底會逐漸下降。
- 2.可能出現嚴重併發症，常以細菌性及病毒性肺炎表現，多見於老年人、嬰幼兒及慢性疾病患者。

(三)防治措施-自主健康管理

- 1.接種流感疫苗：目前政府於每年10月1日開始，依照疾病風險將部分對象納為公費流感疫苗施打對象；疫苗保護效果於6個月後會逐漸下降，每年流行的病毒株不同，建議應每年接種流感疫苗。
- 2.維持手部清潔：勤洗手，不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 3.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：有呼吸道症狀時戴口罩，打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻；有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上。
- 4.及早就醫，生病時在家休養：出現發燒、咳嗽等類流感症狀，及早就醫；就醫後儘量在家休息，減少出入公共場所；患者應避免搭乘大眾運輸交通工具。

三、登革熱/茲卡病毒：

(一)登革熱 (Dengue fever)

- 1.由登革病毒所引起的急性傳染病，病毒會經由蚊子傳播給人類。
- 2.依不同的血清型病毒，分為 I、II、III、IV 四種型別，而每一型都具有感染致病的能力。
- 3.典型登革熱的潛伏期約為3至8天(最長可達14天)。
- 4.症狀會有突發性的高燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象。

(二)茲卡病毒

- 1.茲卡病毒感染症 (Zika virus infection) 是由茲卡病毒 (Zika virus) 所引起的急性傳染病。主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬感染。
- 2.可經由性行為或母嬰垂直傳染，也可能會發生輸血傳染。
- 3.典型症狀為發燒、紅疹、關節痛、關節炎、結膜炎等，持續約2-7天，有時也有頭痛、肌肉痠痛及後眼窩痛，與登革熱相較症狀輕微，僅有少數的重症病例報導。

4.依據流行地區監測資料顯示，巴西及玻里尼西亞等流行地區曾有病例出現神經系統或免疫系統併發症，且有孕婦產下小頭畸形新生兒之案例，近期有愈來愈多的研究結果顯示，這些神經異常與感染茲卡病毒有關。

(三)防範方法

- 1.配合政府做好防疫措施，於個案通報24小時內，轄區健康服務中心防疫同仁進行疫情調查及環境病媒蚊密度調查，必要時需配合環境消毒用藥。
- 2.清除居家環境中各種病媒蚊孳生源「巡、倒、清、刷」，不使病媒蚊孳生。
- 3.家中裝設紗門紗窗，白天外出活動時避免被登革熱病媒蚊叮咬，可穿著長袖長褲，裸露處噴防蚊液。
- 4.回國後若有身體不適，應立即就醫並告知旅遊史。

四、結核病

(一)傳染方式

- 1.主要傳染途徑是飛沫與空氣傳染。
- 2.帶菌的結核病患者常在吐痰、咳嗽、講話、唱歌或大笑時，產生帶有結核桿菌的飛沫，如果不小心吸入患者產生的飛沫，就有可能感染。
- 3.即使離開感染源甚遠，如果不小心吸入患者產生的飛沫殘核，仍然有可能感染。
- 4.傳染途徑通常發生在與病患同住一室的家人或親近接觸的人，與病患的接觸時間長短、是否具有良好的通風環境，也是影響被傳染機會的重要因素。

(二)發病症狀

- 1.結核病初發病時沒有明顯或特異性的症狀，且症狀過程緩慢，甚至於侵犯之器官不限於肺部，如淋巴結、腦膜、胸膜、腎臟、骨骼、皮膚、消化道、泌尿生殖道等。
- 2.在初感染時，大約95%的人會因自身的免疫力而未發病（即潛伏結核感染），但會有終身再活化的潛在危險，只有5%的人在初感染後結核菌會經由血行或淋巴液之散播造成肺內或肺外結核（如：結核性腦膜炎）。經過初感染而未發病的人，日後也可能因外在再感染而發病。

3.常見的症狀有咳嗽、胸痛、體重減輕、倦怠、食慾不振，發燒、咳血等。由於這些症狀在其他慢性胸腔疾病也會出現，故只能作為診斷上的參考之用。所以要診斷結核病必須綜合臨床表現，加上放射線學之變化，最後再以實驗室檢驗加以證實，才算完整。因此如有疑似結核病之症狀(如咳嗽超過兩週)，宜儘速就醫。

(三)預防方法

- 1.認識疾病之傳染方式及可能的症狀，以便能早期就醫、早期診斷與治療。
- 2.改善居住環境，避免過度擁擠，以減少疾病傳染機會。
- 3.對於指標個案的密切接觸者，進行接觸者檢查，以發現未診斷的感染源及未發病的潛伏感染者，潛伏結核感染者由於尚未發病(感染不等於發病)，是不會傳染給旁人的。對於指標個案的密切接觸者，潛伏結核感染者經醫師評估後，進行預防性投藥及潛伏結核感染治療，是最佳的預防方式。
- 4.卡介苗的接種：接種卡介苗之目的係在人體尚未受到第一次自然感染前，先用疫苗造成人工感染，使人體免疫系統認識結核菌抗原，以避免有害的結核菌在初次自然感染時引發進行性初發性結核病。