

自我健康管理做的好 不怕H7N9流感來騷擾



■ 認識H7N9流感：

H7N9是指禽類流感病毒所引起之流感，禽流感病毒會存在於受感染禽鳥的呼吸道飛沫顆粒及排泄物中，人類主要是透過吸入及接觸禽流感病毒顆粒或受污染的物體與環境等途徑而感染。H7N9流感病毒之傳染途徑目前仍在調查中。

■ 得到禽流感會有什麼症狀呢？

人類感染禽流感，一開始會發燒(超過38°C)、咳嗽、頭痛、喉嚨痛或肌肉酸痛，但後來可能快速變化成肺炎，嚴重時可能會導致死亡。

■ 禽畜養殖業者防護：

1. 生病期間在家休息，不接觸禽畜。
2. 勤洗手，不摸眼、鼻、口。
3. 咳嗽或有感冒症狀要帶口罩。
4. 早、晚量體溫，注意有無發燒(超過38°C)。
5. 有感冒症狀，速戴口罩就醫，並主動告知醫師有禽畜接觸史。

■ 一般民眾防護：

1. 要重衛生：勤洗手(用肥皂清洗)、戴口罩(咳嗽時)、生病不外出。
2. 要遠離禽鳥：不要到禽流感流行地區的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥；不要購買或飼養來路不明的禽鳥。
3. 要吃熟食：雞、鴨、鵝肉及蛋類要完全煮熟後才吃。

預防H7N9流感病毒



咳嗽或有感冒症狀要帶口罩



要遠離禽鳥：
不要到禽流感流行
地區的養禽場、農
場及鳥園參觀



有感冒症狀，
速戴口罩就醫，
並主動告知醫師
有禽畜接觸史



勤洗手，不摸眼、鼻、口。
室內勤通風換氣，注意營養、休息，保持良好體質
有利於預防流感等呼吸道傳染病

因應H7N9流感自我健康管理注意事項 (禽畜業者)

敬啟者：

因您曾處理生病或死亡之禽鳥，為防範H7N9流感、禽流感之傳染，並保障您自己及親友的健康與安全，請您於處理類似事件後7日內，確實做好自我健康管理措施：

- 一、生病期間儘量於家中休養：應避免外出，如有需要外出應配戴外科口罩。您的家人可照常上學、上班。
- 二、維持手部清潔：保持經常洗手習慣，原則上可使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生。儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 三、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，無面紙或手帕時，可用衣袖代替。如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持1公尺以上距離。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂搓手及澈底洗淨。
- 四、注意體溫：自我健康管理的7日內，每日早/晚應各量體溫一次，並詳實記錄體溫及活動史(如下列表格)，及主動通報地方衛生局/所。
- 五、必要時就醫：倘症狀加劇，請立即配戴外科口罩，主動通報當地衛生所或本縣衛生局，由其協助就醫。就醫時，請將本單出示給醫師，並應告知醫師旅遊史、接觸史及居住史。

如有身體不適或其他疑問，可撥各地衛生局諮詢專線通知及諮詢。

體溫及行程紀錄表			
填表人：		接觸日期：____年____月____日	
日期	上午	下午	行程紀錄
第1日	____度	____度	
第2日	____度	____度	
第3日	____度	____度	
第4日	____度	____度	
第5日	____度	____度	
第6日	____度	____度	
第7日	____度	____度	