

## 附錄 3-3 因應流感大流行個人及家庭防護指引

### 大流行流感的可能傳染途徑

#### ◆ 飛沫傳染(droplet transmission)

眼、口、鼻黏膜接觸到感染者飛沫(粒徑大於 5  $\mu\text{m}$ )。通常粒徑大於 5  $\mu\text{m}$ 的微粒，短時間在空中停留後，沉降在 1 公尺距離內；某些研究顯示飛沫傳染為目前已知最主要的傳播途徑；飛沫防護措施包括有呼吸道衛生/咳嗽禮節、佩戴平面口罩等皆是重要方法。

#### ◆ 接觸傳染(contact transmission)

經直接接觸(皮膚至皮膚)或間接接觸(手或污染物件)是傳播方式之一。以勤洗手(以肥皂及水、或含酒精性乾洗手劑)為抑制流感病毒藉接觸傳染的最重要方法之一。

#### ◆ 空氣傳染(aerosol transmission)

目前尚無證據顯示 H5N1 流感會經由空氣引發人傳人的傳播。空氣傳染是指粒徑小於 5  $\mu\text{m}$ 的微粒，表層的水份蒸發後，形成飛沫核，沉降速度減緩，可隨氣流飄浮，長期懸浮在空氣中，若病毒仍保持活性，吸入後可能造成感染。流感病毒以空氣傳播的證據有限，醫院中某些引發氣膠的治療步驟(如氣管插管、抽吸器、氣霧器、支氣管鏡檢查)可能會增加飛沫核的傳播。醫護人員需要配戴呼吸防護具(如 N95 口罩)，以避免吸入帶有病毒的飛沫核。

## 如何減少感染風險？

- ◆ 基本原則：勤洗手、減少不必要的社交接觸、避免擁擠。
- ◆ 為維持良好的身體狀況，要吃的好、睡的好、保持適度運動。
- ◆ 勤洗手可降低感染風險，使用肥皂和清水充分清潔，不需特別的清潔用品。當缺水或可用水量有限時，可用酒精性乾洗手劑替代。
- ◆ 避免用手觸碰眼睛、鼻子及嘴巴。
- ◆ 避免擁擠；如有必要前往擁擠場所，儘量縮短時間。如果正確使用，口罩也可用以降低感染風險。但要注意，即使佩戴了口罩，勤洗手等衛生習慣仍須保持。
- ◆ **儘可能減少外出、與人面對面接觸的頻率**，可用的方法包括：
  - 於家中適量儲備生活必需品。
  - 以網路或通訊方式購物。
  - 在非尖峰的時段外出、購物。
  - 以叫外送、得來速方式購買餐食。
  - 利用 ATM 繳付帳單或使用電話轉帳處理帳務。
- ◆ 孕婦、心肺疾病者、免疫機能不全者、幼童、老年人如感染流感，較一般人更可能引發嚴重併發症，因此在大流行期間，更需注意做好自我保護。

## **自己生病時要保護他人**

- ◆ 症狀開始發生時，就主動居家休養，負責照護的家人注意防護。
- ◆ 勤洗手可降低感染他人的風險。
- ◆ 注意咳嗽禮節與呼吸道衛生
  - 咳嗽及打噴嚏時掩住口鼻。

- 使用面紙處理呼吸道分泌物，並將面紙丟棄於垃圾桶。
- 手部有可能接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。

- ◆ 有呼吸道感染症狀時戴口罩，一旦口罩沾到口鼻分泌物後，應立即更換並棄於有蓋垃圾桶，並徹底清洗雙手。

### 正確使用口罩方法為何？

- ◆ 即使配戴口罩，仍要勤洗手、擴大社交距離、避免身處擁擠場所。

- ◆ 口罩可分為二大類：

1. 外科口罩 (surgical and procedure masks) 及平面口罩：用於阻擋飛沫散佈，並避免噴濺的液體與噴霧接觸到口腔與鼻腔。

2. N95 口罩等高效過濾口罩 (particulate respirators)：依據 WHO 感染控制指引，係建議醫護人員於執行引發飛沫微粒之治療措施，或於隔離病房等高風險區使用，以避免吸入空氣中的飛沫微粒。使用時須特別注意與臉部密合，空氣均經由口罩過濾層吸入。

- ◆ 配戴時機：

1.何時應配戴外科口罩或平面口罩？

- 有咳嗽、打噴嚏等流感症狀，且有機會與他人近距離接觸時。
- 病患可能藉由飛沫傳染給他人的情況下使用外科或平面口罩，如前往醫療機構就醫。
- 須前往擁擠場所時。(健康者不需要在開放的公共空間戴口罩。)
- 與生病者近距離接觸時適用。

2.何時應配戴 N95 口罩等高效過濾口罩？

- 一般人的感染風險無法與醫療人員相比。如呼吸防護具的供

應有限時，應由醫護人員優先使用。

--**高效過濾口罩**使用前需經配戴訓練與密合度測試，且**因呼吸阻力大**，佩戴時並不舒適，**較不建議民眾配戴**，尤其是有肺部疾病者。若無法久戴並不能降低感染風險。

--如家中有病人，家人又不可避免有一定的感染風險時，可佩戴**高效過濾口罩**。如協助家中氣喘兒使用噴霧器，而兒童本身罹患流感，或協助家中患流感的慢性呼吸道病患使用抽痰器。

◆ 如何正確**使用**口罩？

--佩戴前徹底清潔雙手。佩戴及脫除的過程需注意不要用未清洗的雙手接觸到口鼻。

--使用中及使用後，避免碰觸口罩外層(因其可能已沾染病毒)。

--用過的口罩要謹慎丟棄，為避免手接觸到口罩潑水層表面，應持綁繩或鬆緊帶丟入垃圾桶。

--取下及丟棄口罩後，要徹底清潔雙手。

--如無法取得拋棄式口罩，需配戴布製口罩並重複使用，亦應以相同方式取下，再以洗潔劑清洗。

## 附錄 3-4 機關團體防護指引

(流感大流行時期，提供機關行號、學校等團體使用)

### 推動正確的防護認知

- ◆ 設專人定期瀏覽政府的應變計畫、衛生署疾病管制局的「流感防治網」，以瞭解 H5N1 流感或大流行流感的最新訊息。
- ◆ 充分接收大流行流感的重要訊息，如初期症狀、傳染途徑、自我保護措施等；以協助辨識成員是否患病。
- ◆ 向成員推動勤洗手、咳嗽禮節及呼吸道衛生等。學校尤其對低年級學童應特別留意與教導。
- ◆ 衛教手冊、單張、電子郵件、告示牌以及薪水單，都可以當作媒介，用以傳達維護個人衛生之建議。

### 擴大社交距離

- ◆ 取消或延期非必要的會議或訓練課程、旅遊活動等。
- ◆ 避免面對面的會議，實在必須召開面對面會議時，應縮短會議時間，並選擇在空間較大的會議室召開。
- ◆ 避免安排成員於自助餐廳等人多的密閉空間用餐，可安排交錯的用餐時間。
- ◆ 鼓勵以步行走樓梯代替坐電梯。
- ◆ 加強運用通信科技(電子郵件、傳真、電話會議、視訊會議等)，以進行溝通，避免人員直接面對面接觸。

### 維持衛生的環境

- ◆ 充分供應感染控制設施，如肥皂、擦手紙、含酒精成分之乾洗手、垃圾桶等。
- ◆ 確認環境定期清潔消毒，具過濾器的空調設備有定期維護保養。
- ◆ 在場所入口明顯處、盥洗室、洗手台及公共場所張貼有關衛生保

健海報。

### 協助團體中的生病成員

- ◆ 設立機制，確認患病者返回前已恢復健康；一旦該名成員復原，鼓勵其重返公司或學校。
- ◆ 成員在團體中時感到不適，可進行以下處理：
  - 如符合流感症狀，應協助其戴上口罩，先行安置於單獨的處所，儘速安排就醫。
  - 當確認其罹患大流行流感時，應確認在團體中的密切接觸者，並要求該些接觸者遵行政府公布的自主健康管理措施。
  - 患者接觸過的相關場所適當消毒。