**如何預防感染流感**

**流感病毒與人類共存，不可能消滅及根除，由於傳染力強也不可能不流行。但可以用以下的方法，減少自己被感染的機會，或減少感染病毒的量，以減少併發症的機會。(流感病毒是一種RNA病毒，病毒外表有兩種抗原，分別稱為H抗原及N抗原，病毒株發生基因變異成為新的病毒)**

1. **保持空間空氣流通**

**在教室、公共場所及車廂等密閉空間應保持空氣流通或加強空調之換氣功能。於流行期間盡量減少出入公共場所。**

1. **注意個人衛生習慣**

**流感病毒可經飛沫傳染，但同樣的病毒也會經由接觸到被感染者之口鼻分泌物而傳播出去。所以應勤洗手（尤其外出後），盡量避免以手接觸口鼻。**

＜大人常洗手，小孩保健康；兄姐多洗手，弟妹保平安＞

1. **加強個人免疫力**

**氣候變化應注意保暖，平時即應均衡飲食，正常作息，多運動。**

1. **已受感染者應注意事項**
2. **發病後之前二天盡量請假在家休息**
3. **戴上口罩以防飛沫傳染他人，擤鼻涕後立即洗手，沾有口鼻分泌物之衛生紙勿亂丟，盡量丟至馬桶沖掉。**
4. **目前在臨床上有金剛銨等治療流感藥物，請依從醫師指示服用。民眾可多補充水分或維他命Ｂ群及維他命Ｃ，但不宜擅服中西成藥或吃補品。**
5. **正確口罩戴法，應以綠色面(藍色面、粉紅色面)朝外  
    新光醫院感染科主治醫師黃建賢也認為，不論健康或生病的人，外科口罩應 以綠色面(藍色面、粉紅色面)朝外戴為佳，因為綠色(藍色、粉紅色)防水面可防止病菌透過飛沫傳染，最內層可吸收口鼻分泌物；若反過來戴，可能會吸付一堆帶菌的口沫在口罩上。**

**備註：耳溫槍**

**1.作用原理**

耳溫槍測量由耳鼓膜以及其周圍組織所釋放出的紅外線熱量，為確保準確性，感應器本身就相當接近人體體溫。耳溫槍放在耳道內時，會持續探測紅外線熱量；當正確的溫度讀數確定後，耳溫槍會結束測量並顯示結果。

**2.為什麼要從耳朵測量體溫?**

測量體溫的目的是要測量中樞軀幹的溫度，也就是身體內重要器官的溫度。因為耳膜和大腦體溫控制中心--下視丘，有著相同的血液供應，所以耳溫能夠準確地反映出中樞軀幹的體溫，也因此耳朵比身體其他部位，能更快速而準確地反映體溫的變化。