

健康守護者 流感追緝令



Hot News!!!



新冠肺炎 COVID-19 / 感冒 cold / 流感 flu

1分鐘看懂

新冠肺炎、感冒、流感 主要症狀有何差異



症狀表現



發燒



咳嗽



呼吸困難



打噴嚏



頭痛



腹瀉



喉嚨痛

新冠肺炎

✓ 常見

✓ 常見

✓ 常見

✗ 沒有

✓ 常見

△ 較少

✓ 常見

感冒

△ 較少

✓ 常見

✗ 沒有

✓ 常見

△ 較少

✗ 沒有

△ 較少

流感

✓ 常見

✓ 常見

✗ 沒有

✗ 沒有

✓ 常見

✓ 常見

✓ 常見

※每個人的症狀表現略有不同，因此以上僅列出各疾病的主要症狀



流感flu V.S. 感冒cold



共有的症狀(symptoms)

- Feel tired



共有的症狀(symptoms)

- Feel sore



共有的症狀(symptoms)

- Have a runny nose (sneeze)



共有的症狀(symptoms)

- cough



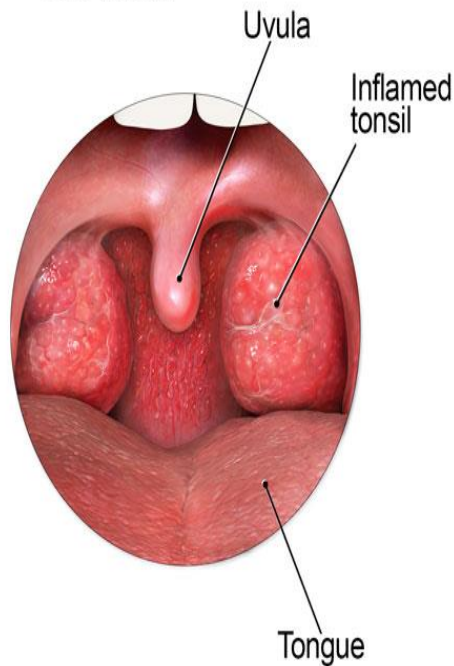
共有的症狀(symptoms)

- Have a sore throat

Healthy throat



Sore throat



共有的症狀(symptoms)

- Have a fever





流感與感冒大不同 1/2

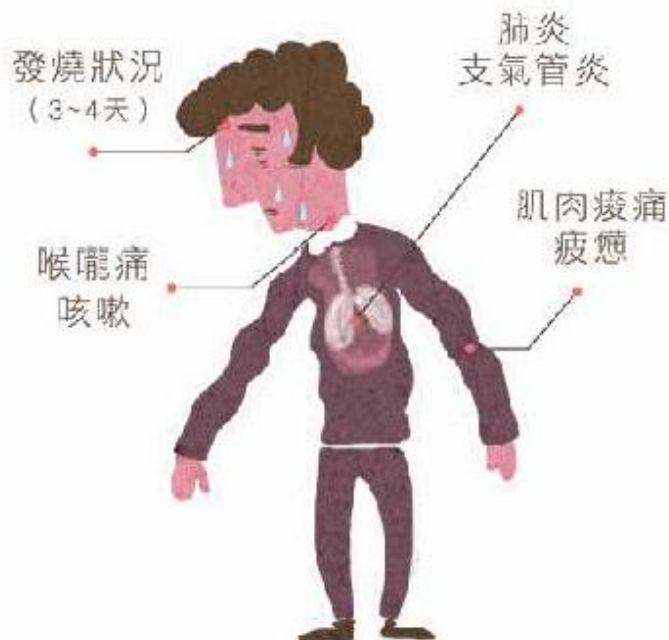
項目	流感 (Influenza)	感冒 (Cold)
疾病類別	急性病毒性呼吸道疾病	上呼吸道感染的疾病
致病原	流感病毒，可分為A、B、C三型因為它很容易發生變異，所以容易發生大流行。	大約200多種，包括比較常見的：鼻病毒、副流感病毒、呼吸道細胞融合性病毒、腺病毒等。
臨床症狀	主要為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等症狀。	症狀較輕微，常見包括打噴嚏、流鼻水、鼻塞及喉嚨痛，偶有輕微咳嗽、發燒或全身酸痛的情形。
併發症	最常見的併發症是肺炎，包括病毒性及細菌性肺炎，其他還包括中耳炎、鼻竇炎、腦炎、腦病變、雷氏症候群及其他嚴重之繼發性感染等。	急性中耳炎、急性鼻竇炎、下呼吸道感染。
治療方法	依照醫師處方給予抗流感病毒藥物治療及支持性療法。	感冒多半可自癒，以支持性療法為主。
預防方法	注重呼吸道衛生及咳嗽禮節，接種流感疫苗。	注重呼吸道衛生及咳嗽禮節



流感與感冒大不同 2/2

流感 全身性症狀

病程 1-2週



一般感冒 呼吸道局部性症狀

病程 2-5天



圖片來源：疾病管制署-多媒體「流感懶人包」對抗流感密技大公開

預防的方法 How?

Let's think and share!

- Work in groups
- 5 minutes



- Wash your hands



- Wear a mask



- Sleep well



- Stay away from the birds/chicken...



The most important...

- Exercise more



So are you ready to exercise?!

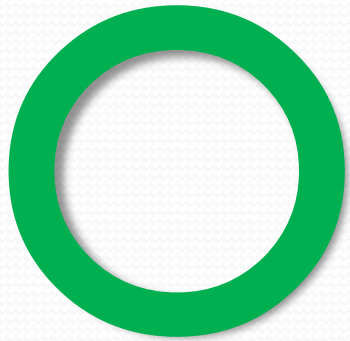


流感小常識 男女對抗 搶答賽

Rules

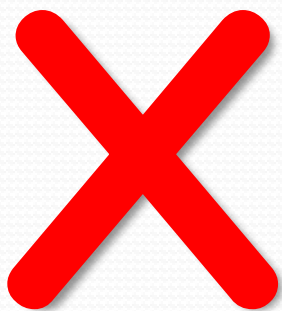
1. 用選號器選出每題對抗的男女生同學
2. 到台前，如果敘述正確比圈，錯誤比叉
3. 答對者，得分!

Q1



流感的
主要傳染途徑
是飛沫
及接觸傳染

Q2



得流感沒關係，
因為流感
好的比感冒快！

Q3



為了預防流感，
可以直接
去藥局
買感冒藥吃！

Q4



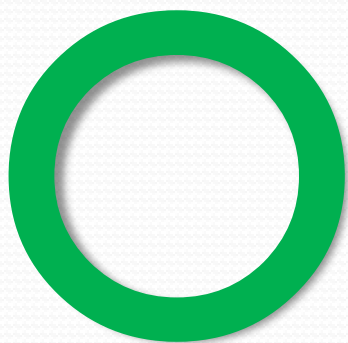
在台灣，
只有冬天
才需要注意
流感!

Q5



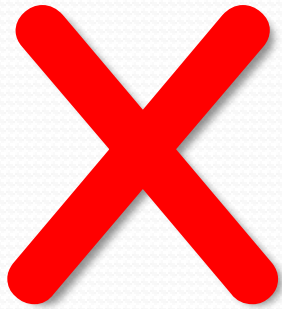
得到流感，
要趕快
運動出汗
才好得快！

Q6



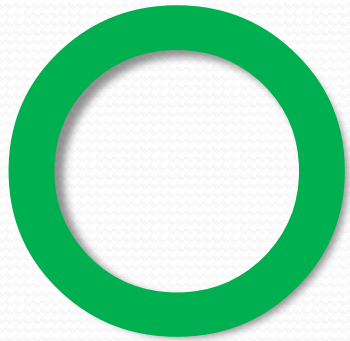
勤洗手
是預防流感的
方法之一

Q7



雖然發燒，
還是要去上學，
這樣才是
好學生！

Q8



流感病人
在咳嗽或打噴嚏時，
所噴出的口沫含有
大量病菌，
傳染力強！

Are you afraid of injections?



Have/Get a shot!
打針

Have you ever gotten the flu shot?

- Yes, I have.
- No, I haven't.

2020年
公費流感疫苗接種對象

HEHO

滿6個月~國小入學前的幼兒

小一到高三學生
(含五專一至三年級)

醫事、衛生防疫相關人員
+ 禽畜業及動物防疫人員

50歲以上及具潛在疾病者
+ 長照機構照顧者及人員

孕婦及6個月內嬰兒父母
+ 幼兒托育機構人員

※圖表製作：蘇鈺婷

養成衛生好習慣 預防流感 / 新型A型流感

如何保護自己不被感染？預防小秘訣教給你



生病戴口罩



肥皂勤洗手



保持手部清潔



均衡健康的飲食



運動增強抵抗力



生病在家休息



避免手部接觸口鼻

就醫分流



- 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫。
- 如有呼吸困難、發紺、意識改變等流感危險徵兆，儘速至大醫院就醫！

How to make **vaccines** (疫苗)?

搞懂流感疫苗 如何產生保護力？

流感疫苗主要會依照 **3 個階段** 來製作：

- 1 分析當年度可能流行的流感病毒株是哪種型
- 2 透過基因技術，在雞胚蛋上繁殖出預測的病毒株
- 3 將病毒株進行去活化、品質鑑定等步驟，確保疫苗中的病毒不會致病

台灣普遍使用的流感疫苗，為一種
「不活化疫苗」

將被殺死的流感病毒接種到人體內

How do vaccines work?

流感疫苗透過**免疫系統的記憶反應**，
讓人體產生預防效果：

免疫系統的記憶反應



Side effects

流感疫苗的副作用有哪些？

流感疫苗常見的副作用有以下 3 種，但大部分能自行緩解：



發燒

接種疫苗 24 小時內有 10-35% 的孩童可能有發燒的症狀



注射部位紅腫或酸痛

有 64% 的成人接種流感疫苗後出現施打部位酸痛的症狀



注射部位肌肉酸痛

在非常非常低的機率下，接種流感疫苗可能導致嚴重的副作用：

- 100 萬位接種流感疫苗者，只有 1-2 位出現周邊神經異常症狀
- 嚴重副作用如胰臟炎及腸胃炎發作機率只有 0.1-0.28%

防疫大作戰

Boy

Girl

男女生
依序擲骰子
先抵達終點者
獲勝!!



起點
終點



注意個人衛生，飲食均衡。



勤洗手
(進1格)



保持心情愉快



用手揉眼睛、挖鼻孔
(退2格)



感染流感
(暫停一次)



經常修剪指甲



感冒流行期間去看電影
(退2格)



「手」護健康：
經常用肥皂清洗雙手。



打噴嚏時掩口鼻

吃未煮熟的雞蛋
(退2格)

碰觸生病的禽鳥
(退2格)

施打疫苗：注射流感疫苗可以讓體內產生抗體，對抗流感。



有咳嗽症狀會戴口罩



每天量體溫



餵食公園裡的禽鳥
(退2格)

注射流感疫苗
(進2格)



到H7N9疫區旅遊
(暫停一次)



熬夜
(退1格)



和別人共用毛巾
(退2格)



保持規律運動習慣
(進3格)