

如何預防禽流感

壹、預防禽流感請盡量避免接觸禽類及其排泄物

通常是禽類養殖工作人員因工作需求，接觸雞鴨等禽類，一般民眾較少直接與雞、鴨等禽類直接接觸。建議一般民眾於流行期間應避免到禽類飼養區（如鳥園、養雞場等）活動。如果必須到禽流感流行的地區或養殖場，則需減少與禽類、飼料和水源接觸，另外，禽類糞便很可能是禽流感傳播的途徑之一，接觸禽類後，切記要用清潔劑及清水徹底洗淨雙手。

貳、養成良好衛生習慣

預防傳染疾病最好的方式就是做好個人衛生、提升免疫力，良好衛生習慣請從日常生活習慣中做起：

（一）勤洗手：流行性感冒病毒主要經由飛沫傳染，但也有可能因為接觸患者的口鼻分泌物而傳染，所以平常應該常洗手，咳嗽及打噴嚏以手帕或紙巾掩住口鼻，未清洗雙手之前盡量避免以手接觸口鼻或接觸家中幼兒。

（二）生活規律、避免熬夜以免過度勞累，居家活動空間保持室內空氣流通，均衡飲食、適量運動，以提昇身體免疫力。

（三）切勿食用未烹煮的肉類：根據研究顯示，多數的禽流感病毒於56°C以上高溫烹煮就很容易死亡，所以絕對不要食用未經煮的肉

類，吃火鍋時也要避免以生的蛋清沾食火鍋料，以維護個人健康安全。

(四)少進出公共場所：沒有必要請盡量遠離人多擁擠的公共場所，自覺有感冒症狀時請戴上口罩，以避免將疾病傳染給他人。

(五)注射疫苗：流行性感冒疫苗是每年針對特定的病毒株所製造的，所以疫苗必須每年接種，而疫苗的保護作用，需要二週後才會發揮，抵抗力較弱的嬰幼兒及 65 歲以上老人建議於每年十一月中旬之前接種，才可以在每年的十二月至隔年三月流感的流行期間發揮保護效用。

參、注意並配合政府疫情防治措施

自 94.10.10 起，自越南、泰國、印尼、柬埔寨等流行區域返國民眾，應自行實施健康自主管理十天，自國外流行地區返國後如有發燒和呼吸道症狀，請自行佩帶口罩儘速就醫，並確實告知醫師旅遊史，以確實診斷以利病情控制。

健康中心 關心您