



何謂人類豬流感？

豬流感是豬隻常見的疾病，近期發現的人類豬流感主要為 H1N1。豬隻染禽流感、人流感和人類豬流感後，病毒株發生基因變異成爲新的病毒。在一些案例中，人類因與豬密切接觸而感染人類豬流感。目前流行的病毒毒株之所以令人擔憂，就是它能在人與人之間直接傳染。而人類豬流感患者在發病前一天到發病後七天都有傳染力，旁人可能在無症狀下遭感染。

人類豬流感有何症狀？

症狀同普通流感相似：發熱，並伴有咳嗽、咽喉痛、肌肉痛、頭痛，發冷和疲勞。還有一些病例會有嘔吐或腹瀉的情況。嚴重者會繼發肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。

如何預防人類豬流感感染？

最重要是洗手。保持均衡飲食、適量運動和充足的休息以增加本身的抵抗力。愈來愈多的証據表明，流感病毒可以在一些日常用品表面上存活一段時間，有可能通過手傳播到嘴、鼻、眼睛上，因此應勤洗手，避免接觸疑似病患。

個人防護措施有：

- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮住口鼻，然後將紙巾丟進垃圾桶。
- 注意個人衛生，經常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打噴嚏後。如沒有明顯污垢時，可用酒精搓手液消毒。
- 避免手部接觸眼睛、鼻及口。
- 避免接觸流感樣症狀(發熱，咳嗽，流鼻涕等)或肺炎等呼吸道病人。
- 若出現流感徵狀，切勿上班或上學。應立即就醫(就醫時應戴口罩)。

吃豬肉有沒有關係？

世界衛生組織表示，以攝氏七十度以上溫度烹煮豬肉，就能殺死人類豬流感病毒。人類並不會因爲吃豬肉而被感染。

如果我感覺患病，應該怎麼做？

出現普通流感症狀的患者不需看急診。應盡快看醫生及戴口罩，不要傳染給別人，盡量避免出外，切勿上班或上課，留在家中休息。但除了基本症狀外，還出現一些危險症狀的患者應該看急診。

兒童來說，這些症狀包括：

- 呼吸困難
- 皮膚顏色變青
- 流感症狀開始改善，然後又出現發熱和咳嗽加劇
- 伴有皮疹的發熱

對成人而言，危險的症狀包括：

- 呼吸困難
- 胸腹部疼痛或有壓迫感
- 突然的頭暈或神志不清
- 嚴重或持續的嘔吐

診所預防措施

- 當診所職員與顧客有近距離的接觸，應戴上口罩；若職員或顧客出現流感徵狀，職員應立即匯報任何相關資料給管理層了解及跟進。
- 每次顧客使用治療床後，職員必須戴上口罩及手套，使用消毒藥水清潔治療床。
- 職員接觸顧客前及後，都應使用消毒洗手皂液清潔雙手。
- 顧客如有流感徵狀，職員應建議他戴上口罩。在必要時，職員會提供口罩給有需要的顧客。