流行性感冒居家自我健康管理

依醫師指示輕症患者可以居家自我健康管理，如果醫師開立流感抗病毒藥劑給您，請務必定時服藥，流感抗病毒藥劑可有效縮短流感病程，減少演變成流感併發症的機會。

1. 維持手部清潔

(1)勤洗手，不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

(2)有咳嗽、鼻塞、打噴嚏等呼吸道症狀時， 應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物立即更換。

(3)有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上，避免傳染。

(4)減少出入公共場所。

(5)若有視力缺損，應將用物置於健側視力範 圍內，以免受傷。

(6)感染後容易併發重症之高危險群:孕婦、慢性肺病（包含氣喘在內）、心血管疾病、糖尿病、與免疫抑制病人等。

2. 有效對抗流感：

(1)要儘早施打流感疫苗

(2)要用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣

(3)要保持室內空氣流通，防範病毒傳播。

(4)要警覺流感症狀，及早就近就醫治療。

(5)生病要按醫囑服藥多休息，不上班不上課。

(6)危險徵兆要儘快就醫，掌握治療黃金時間 。

資料來源:衛生福利部疾病管制署