

最近天氣轉冷，感冒的一個流行高峰時間又來到了。

通常所說的流行性感冒又稱為季節性流感，簡稱流感，是傳染性很強的急性呼吸道傳染病，可由甲、乙、丙型流感病毒引起，在澳門最常見的是甲型（H1N1,H3N2），一般多發生在春夏或秋冬季節交接時期。

典型的流感起病急驟，潛伏期約為 1~3 天，感染流感的人會出現寒顫、乏力、頭暈、頭痛、全身酸痛、呼吸道症狀如咳嗽、流涕、鼻塞、咽痛等，有些病人會出現發熱。少數病人有噁心、嘔吐、腹痛等消化道症狀和眼紅。大部分成人患者能在 5~7 天自行痊癒。

流感以經空氣飛沫傳播為主，也可以通過直接接觸病人飛沫污染的物品而傳播。患者在病發初 2~3 天傳染性最強，發病前 1 天至整個病程期間均具傳染性。

流感流行期間，可以通過以下一些措施避免感染：

環境：

1. 儘量減少不必要的集體活動，不要到人多密集的地方，尤其是抵抗力較差者，必要時應佩戴口罩；
2. 保持課室清潔，打開窗戶，保持室內空氣流通、乾爽，維持良好的環境衛生；課室可根據需要定期清潔消毒，現行常規為每天放學後一次，如遇特殊情況，可酌情增加次數；
3. 洗手間亦應注意清潔衛生、通風良好、無異味。

個人：

1. 保持良好的個人衛生習慣，勤洗手，尤其是接觸公共物品或者病人後，必須徹底清潔雙手，預防交叉感染；
2. 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻，用紙巾包好痰涎及分泌物，放入有蓋的垃圾桶內，及儘快洗手；
3. 確保睡眠充足，飲食均衡以及勤做運動；
4. 預防流感也可通過每年接種流感滅活疫苗，誘導身體產生抗體，有助防止流感侵襲。
5. 為免傳染他人，有發熱，流涕，咳嗽，全身不適，肌肉酸痛等流感症狀的師生不建議繼續回校上課，應儘早就醫，遵照醫生的指示吃藥，多喝水，多休息。一般普通感冒會在治療 5~7 天左右康復。
6. 如需要口罩的師生可往醫療室向本人索取使用。