

健康防疫總動員，預防禽流感、保健康

厝邊隔壁大家作伙來

一、禽流感如何感染人類？

- 1.經由接觸被感染的禽畜或其糞便及分泌物。
- 2.接觸或吸入帶有家禽流行性感冒病毒之塵土。

二、人類感染禽流感有哪些症狀？

人類感染禽流感初期病徵與人類流感相似，包括發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛及結膜炎(如荷蘭之H7N7 感染者)，另據越南感染H5N1 的病例資料顯示，亦有腹瀉的症狀發生；而後期則可能發展為高燒、肺炎、呼吸衰竭、多重器官衰竭及死亡。

三、如何預防禽流感？

應從加強個人衛生、健康管理及環境衛生做起，確實遵守「五要六不」。

五要：

- 1.「要」禽肉及蛋要熟食。
- 2.「要」以肥皂澈底洗手。
3. 出現症狀，「要」戴口罩速就醫並告知職業及接觸史
4. 與禽鳥長期接觸者「要」接種流感疫苗。
- 5.「要」均衡飲食及適當運動。

六不：

1. 「不」生食禽鳥蛋類或製品。
2. 「不」走私及購買來路不明禽鳥肉品。
3. 「不」接觸或餵食候鳥及禽鳥。
4. 「不」野放及隨意丟棄禽鳥。
5. 「不」將飼養禽鳥與其他禽畜混居。
6. 「不」去空氣不流通或人潮壅擠的場所。

四、家裡如果有養禽類的人要怎麼辦？

1. 避免直接接觸家禽、鳥類或其糞便，尤其是幼童及老人等體弱者。
2. 接觸過家禽、鳥類或其分泌物後，要立刻用肥皂和清水澈底洗淨雙手。
3. 禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護用具，工作後，應沐浴更衣做好清消工作。
4. 增強自己的抵抗力，實踐健康生活模式，包括：均衡飲食、適量運動、充足休息、減少壓力及不吸菸。
5. 維持良好的個人及環境衛生。如：保持雙手清潔，並用正確方法洗手。
打噴嚏或咳嗽時應掩口鼻，並將痰涎或鼻涕用紙巾包好棄於垃圾箱內，然後洗手。
6. 做好自我體溫監測，如出現感冒症狀便要戴上口罩，儘速至新型流行

性感冒採檢醫療機構採檢、就醫以免傳染他人，並向醫護人員說明曾
與禽鳥接觸。

禽流感諮詢專線：

新竹市衛生局：5355130

新竹市東區衛生所：5236158

新竹市北區衛生所：5353969

新竹市香山衛生所：5388109

新竹市政府 關心您