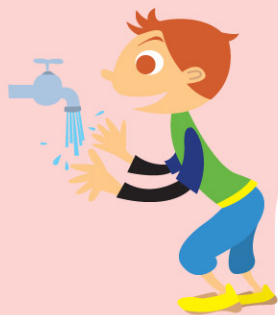


# 預防禽流感，個人衛生最重要 !!

請你跟我這樣做……



勤洗手

量體溫

感冒趕緊戴口罩

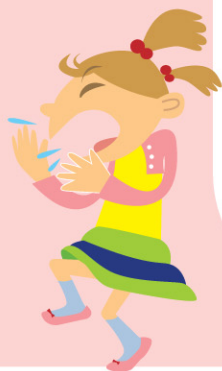
咳嗽哈啾摀鼻口

發燒請勿趴趴走

免攔上班加上課

避開人多擁擠區

平平安安沒煩惱



防疫 健康 人道關懷

財團法人歐巴尼紀念基金會

www.urbani.org.tw

台北市基隆路一段163號11樓之2

TEL (02) 3765-3673 FAX (02) 3765-3675

郵政劃撥帳號19819629



# 預防禽流感，

## 厝邊隔壁

## 大家一起來 !!



# 禽流感，“感”流行？免驚啦！

財團法人歐巴尼紀念基金會關心您！

**衛生署侯勝茂署長向全體國民呼籲  
請大家配合下列事項：**

1. 要勤洗手、均衡飲食、勤運動，養成良好衛生習慣，增強身體抵抗力。
2. 避免接觸禽鳥：
  - ◎ 出國：不接觸野生動物、禽類，不去禽畜養殖場所。
  - ◎ 國內：不走私、不食用來路不明之禽類及相關製品（包含蛋類）。
3. 禽畜養殖業者、抵抗力較弱的嬰幼兒及65歲以上的老人，請儘速施打流感疫苗。
4. 有發燒、咳嗽等症狀，記得要戴口罩、速就醫，不上班、不上課。
5. 自疫情流行地區返國後，如有發燒和呼吸道症狀，請儘速就醫，並確實告知醫師旅遊史。

**流行期請務必遵守及配合政府各項防治措施**

**疫情通報及諮詢專線：1922**

# 目次

農家樂的背後潛藏著禽流感危機／許國雄 2

壹、報給你知 3

一、認識禽流感 3

(一)流感是什麼？ 3

(二)禽流感是什麼？ 3

(三)哪些人有較大風險感染到禽流感？ 4

(四)哪些國家地區曾出現過禽流感？ 4

(五)哪些地區容易發生禽流感？ 4

二、禽流感的傳染途徑 5

三、禽流感的症狀 6

貳、預防勝於治療 7

一、如何預防？ 8

(一)個人衛生 8

(二)環境衛生 9

(三)施打流感疫苗的必需性 9

(四)流行時公共衛生隔離政策 10

二、禽流感防疫健康操 11

三、出外旅遊如何減少風險、避免感染？ 22

參、懷疑感染處理篇 23

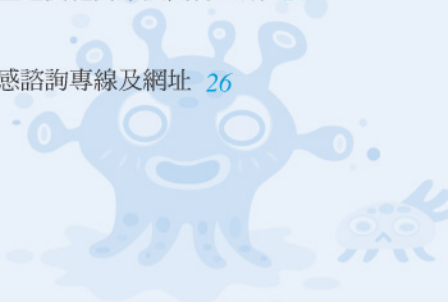
注意事項 23

附錄一

94年流感疫苗接種計畫之實施對象與開打日期 24

附錄二

94年各縣市衛生局流感諮詢專線及網址 26





# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 農家樂的背後潛藏著禽流感 危機……

記憶中的美好農村景象，在東南亞地區仍然廣泛存在著……

秋收時節，農夫們扛起鋤頭到田地裡做活，農夫背後總是緊跟著三五隻可愛的鴨子。炊煙裊裊的農舍裡，雞犬相聞，混養的雞鴨們咕咕著叨食著孩子們手中掉落的飯粒，好一幅安詳的場景。

當夜深人靜時，農舍旁的豬舍卻飄來陣陣刺鼻的豬糞味道，伴隨著蛙鳴交錯聲和豕養動物的鼾聲，這就是典型的傳統農舍與禽畜動物們密不可分的真實生活寫照。

農舍的環境總是混養著家禽、寵物與畜養物，牠們相依相偎，卻也形成了人類流感與動物禽流感病毒交叉變異重組的好機會！在如此美好的農家樂背後竟然潛藏著變種流感病毒伺機侵犯其它動物的危機，怎不令人憂心？

財團法人歐巴尼紀念基金會  
執行長

# 禽流感會在台灣發生嗎？

一九九七年香港發生禽流感，導致6人死亡，香港政府隨即銷毀了150萬頭活雞。接著二〇〇三年香港又發生病例，迄今亞洲地區十幾個國家陸續爆發禽流感，一億五千多萬頭禽鳥遭撲殺。截至目前為止，有120人以上確定感染，超過60人死亡。慶幸的是，目前台灣尚無任何病例。在全球警訊之中，台灣的狀況會如何？大家都應謹慎面對可能發生的風險！防疫致勝，需要大家一起來！

## 壹、報給你知

### 一、認識禽流感

#### (一) 流感是什麼？

人類流行性感冒，是流行性感冒病毒引起的，與一般感冒不一樣。

#### (二) 禽流感是什麼？

家禽鳥類流行性感冒，與人類流感病毒屬同家族，有可能在適應物種時發生變異而造成跨越物種傳染。家禽（如雞、火雞、鴨、鵝……），鳥類（如水鳥、候鳥、飛鳥……）。





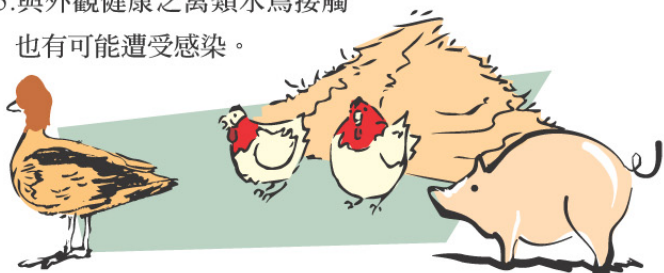
# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

(三) 哪些人有較大風險感染到禽流感？

**下列風險提醒您喲！**

1. 接觸到病死的禽類。
2. 在鳥類的棲息地，附近的河流沼澤涉水、戲水時，接觸其排泄物。
3. 在混養或放養禽類（家畜）的地方活動、生活。
4. 不分男女老少、不分年齡接觸到禽鳥者都有可能會被感染。
5. 與外觀健康之禽類水鳥接觸也有可能遭受感染。



(四) 哪些國家地區曾出現過禽流感？

香港、南韓、越南、日本、泰國、柬埔寨、中國大陸、印尼、寮國、俄羅斯、哈薩克、馬來西亞、荷蘭、土耳其、羅馬尼亞、希臘……

(五) 哪些地區容易發生禽流感？

全球皆有可能，至今有發生禽流感之區域，以亞洲地區發生率最高。目前在越南、泰國、柬埔寨、印尼都有死亡病例報告。

## 二、禽流感的傳染途徑

以目前資料顯示，人與禽鳥或是動物密切接觸，或意外接觸受到病毒感染（例如在泰國，動物園用病死雞來餵食老虎），或是人類接觸到禽鳥類的排泄物或是分泌物，可能造成傳染，病毒在不同的物種間適應，一旦發生變異導致人傳人就可能引起致命性的人類禽流感流行。

### 警戒：人類接觸禽鳥的錯誤動作

我拍拍拍、我吹吹吹，  
看雞兒的屁股肥又嫩，  
挑隻好雞來進補……



您知道嗎？這樣的危險動作容易  
將雞的病毒傳染到人身上哦！

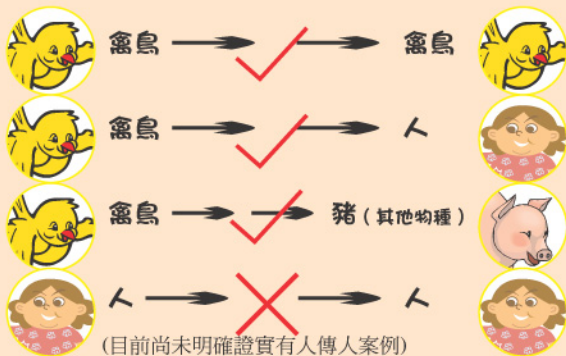


# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 禽流感傳染路徑圖

(打✓表示已經發生，打✗表示尚未發生)



**禽鳥傳禽鳥**——禽鳥間互相傳染。

**禽鳥傳人**——人接觸禽鳥類造成感染。

**人傳人**——同時感染禽流感病毒與人類流感病毒時，可能發生基因的重組形成新病毒而適應於人體，便可能造成人傳人。雖然目前尚未明確證實有人傳人案例，但仍應該提高警覺小心防範。

### 三、禽流感的症狀

(一) 禽鳥感染後的症狀

- 雞冠水腫呈現紫色，羽毛明顯凌亂，無毛處皮膚呈現深青色帶紅色
- 食慾不振



- 產蛋力降低或是停止產蛋
- 禽鳥感染後在外觀上也可能無任何症狀而成為帶病毒者，如鴨、鵝、水鳥等。

## (二) 人類感染後的症狀

發燒、頭痛、咳嗽、呼吸困難、或其它呼吸道症狀、肌肉酸痛、腹瀉、少數病例引起腦炎。

## 貳、預防勝於治療

**請你跟我這樣做：**

勤洗手、量體溫、感冒趕緊戴口罩、咳嗽哈啾摀鼻口、發燒請勿趴趴走、免摺上班加上課、避開人多擁擠區，平平安安沒煩惱。





# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 一、如何預防？

### (一) 個人衛生

1. 勤洗手
2. 飲食要均衡
3. 規律的運動
4. 充足的睡眠和休息以增強身體抵抗力
5. 避免出入人多擁擠或通風不良的場所
6. 避免接觸禽鳥類及其分泌物與排泄物，或到水鳥養殖棲息地涉水、戲水
7. 接觸家禽鳥類後立即用肥皂洗手或酒精消毒
8. 如工作上必需接觸禽鳥者(養殖或宰殺)必需有適當防護

咕咕咕，  
不要說我雞婆啲！



## (二) 環境衛生

1. 避免混養或是放養禽類（動物）
2. 給家禽（動物）供應足夠的飼料以及清水
3. 放置家禽（動物）的地方要常打掃與清洗
4. 妥善的處理死掉的家禽（動物），不可食用及隨意丟棄
5. 屠宰或清潔家禽（動物）後請馬上用肥皂洗手
6. 如發現家禽（動物）大量死亡應立即通知所在地農政單位處理
7. 鄰里間互相監督或是幫忙清潔住家附近環境

## (三) 施打流感疫苗的必需性

1. 施打疫苗是預防流感最好的方法，因政府考量資源的有限，所以在提供免費疫苗的政策上，會先設定施打對象的優先順序，將有限資源達到最大的效益。
2. 施打流感疫苗不僅可預防流感，也可以降低萬一同時感染禽流感病毒時發生病毒基因重組產生變種的風險。**建議民眾若赴禽流感流行地區之前兩個星期需先施打流感疫苗。**





# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## (四) 流行時公共衛生隔離政策

1. 病患居家隔離
2. 停止集會活動
3. 旅遊限制

### 疾病管制局的呼籲：

1. 請避免接觸禽鳥及其排泄物，如有需要接觸，則應注意防護，事後並以肥皂徹底清潔雙手；食用禽肉及蛋類應徹底煮熟。
2. 平時就養成良好的衛生習慣，勤洗手，咳嗽及打噴嚏時以紙巾掩住口鼻；均衡飲食、適量運動，以增強免疫力。
3. 自國外流行地區返國後如有發燒和呼吸道症狀，請儘速就醫，並確實告知醫師旅遊史。
4. 注意政府所公佈的疫情等級與防治措施，務必配合相關的隔離與活動限制策略。

## 二、禽流感防疫健康操

一 二 三 四 五

舞動您的身，  
避免流感惹上身！！



示範者 / 趙叔碧老師、陳璋崗小朋友  
攝影 / 林煜為（童年天空專業攝影）



# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 單人動作 1.

雙腳打開站立與肩同寬，右手臂伸直（盡量靠近耳朵），手掌心用力朝天（手指併攏朝右），左手肘彎曲，手掌盡量向右抓肩胛骨（手肘肘眼對準鼻子，手肘高度不低於肩膀），雙腳弓箭步站立（前腳彎曲後腳伸直，腳跟紮實踩地），換邊換手換腳。



# 單人動作 1.





## 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

### 單人動作 2.

雙腳打開站立與肩同寬，右手肘彎曲，右手握拳抬高（拳頭朝內）置於頭頂正上方（拳眼朝下），左手握拳臂膀伸直，用力向後延伸（拳眼朝下，眼睛注視左手），換邊換手。





## 單人動作 2.



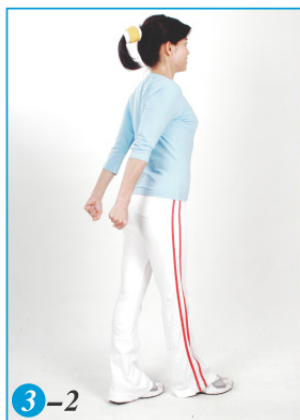


## 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

### 單人動作 3.

雙腳前後站立（右腳內緣與左腳內緣成一直線），雙手伸直握拳（握緊），向後用力延伸，上身記得挺起（此時左腳跟離地），頭向上抬高，換邊換腳。



## 單人動作 4.

雙腳伸直併攏騰空（儘可能坐在椅子邊緣處，小腹用力），雙腳連續交叉數次（速度適中），雙手握拳手肘微彎，向空中做出拳姿勢，配合腳部節奏，右腳抬高必出左手，左腳抬高必出右手。





## 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

### 單人動作 5.

右邊臀側坐，右腳微彎，左腳伸直，將左腿騰空跨於右腿上方，右臂膀伸直手指朝天（利用腰部力量牽動腿，直到腰部臀部有點酸酸熱熱），連續來回做數次。



## 雙人動作 6.

小朋友儘量伸直雙手拍打大人手掌心（跳起來更好），來回數次。





# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 單人動作 7.

大人、小朋友背對背，臂膀伸直手心貼手心，扭腰旋身（搖擺弧度儘量大些，記得雙腳不可亂動喔）。



## 雙人動作 8.

大人、小朋友背對背，垂直彎腰雙手在背後互拉（注意身體力量要平衡）。





# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 三、出外旅遊如何減少風險、避免感染？

### (一) 行前準備

1. 避免前往流行地區，如需前往先了解當地可能提供之醫療資源。
2. 旅遊前準備好隨身防護藥包，比如酒精棉包(消毒用)、口罩、體溫計。
3. 如果有發燒、咳嗽、呼吸道病徵等類流感症狀，則延期或取消行程。



### (二) 旅途中防範



1. 在旅途中避免接觸(包括餵食)禽鳥，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清洗。
2. 不要到販賣生禽場所，如需要到鳥園、農場等地方參觀，請做好防護。
3. 注意飲食衛生，避免生食。
4. 旅途中若出現發燒、咳嗽等症狀，應戴上口罩，立即告知領隊，並儘快就醫。

### (三) 返國後的因應

1. 返台入境時，請依政府公告疫情等級配合填妥



傳染病防治調查表，若出現發燒、咳嗽、呼吸道病徵等類流感症狀，請戴口罩就醫，並主動告知醫師有關旅遊中之活動情形。

2. 自我健康管理10天，每天測量體溫。



## 參、懷疑感染處理篇

### 注意事項：

1. 發燒時要儘快就醫
2. 保持住所室內空氣流通
3. 維持正常飲食
4. 多喝水
5. 適當地休息
6. 聽從醫師指示用藥，並與醫師保持聯繫

### 流感抗病毒藥劑

在疫苗尚未發展上市前，抗病毒藥劑為有效的保護方式之一，可改善症狀，縮短病程，減少病毒傳染擴散。



# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 附錄一

### 94年流感疫苗接種計畫之實施對象與開打日期

#### 第1類：符下列條件之一者，於10月3日起施打

- (1) 具中華民國國民身分，且於民國29年12月31日前（含）出生者。如為外籍人士，須具健保身分，並持有居留證者。
- (2) 目前居住於安養機構、養護機構、長期照護機構、護理之家機構、榮民之家、身心障礙福服務機構之全日型住宿機構、精神復健機構之康復之家等機構之受照顧者、榮民醫院公務預算床榮患及居家護理對象等，不受須年滿65歲資格之限制。
- (3) 實際照護上述機構等個案之工作人員。
- (4) 罕見疾病患者。

#### 第2類：符下列條件之一者，於9月26日起施打

6個月以上2歲以下幼兒，為具中華民國國民身分，且於民國92年9月1日至94年4月30日出生年滿6個月以上之幼兒。

#### 第3類：醫療院所之醫護等人員及防疫人員，於9月中旬9起施打，10月2日前結束接種作業

- (1) 醫療院所執業醫事人員。
- (2) 醫療院所員額內非醫事人員。

- (3) 醫院值勤之實習醫師及護生：為整學期固定在醫院執勤之實習醫師及護生。
- (4) 衛生單位第一線防疫人員：疾病管制局及各地分局與衛生局、所之編制人員、第一線聘僱或臨時人員、司機、工友等。
- (5) 各消防隊救護車緊急救護人員。
- (6) 第一線海巡、岸巡人員。
- (7) 國際機場、港口入境安全檢查、證照查驗及第一線關務人員。

**第4類：禽畜（雞、鴨、鵝、豬）養殖等相關行業工作人員及動物防疫人員，符合下列條件之一者，於10月3日起施打**

- (1) 養禽（雞、鴨、鵝）業、養豬業與前述禽畜之屠宰、運輸、活體屠宰兼販賣業等工作人員。
- (2) 中央、地方實際參與動物防疫人員。



# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 附錄二

94年各縣市衛生局流感諮詢專線(網址)：

台北市衛生局	02-23754341
高雄市衛生局	07-2514113
基隆市衛生局	02-24276154
新竹市衛生局	03-5264094
台中市衛生局	04-23801151
台南市衛生局	06-2906386
嘉義市衛生局	05-2341150
台北縣衛生局	02-22586923
桃園縣衛生局	03-3363270
新竹縣衛生局	03-5511287
宜蘭縣衛生局	039-357011
苗栗縣衛生局	037-330002
台中縣衛生局	04-25270780
彰化縣衛生局	04-7115141#106
南投縣衛生局	049-2230607
雲林縣衛生局	05-5345811
嘉義縣衛生局	05-3620607
台南縣衛生局	06-6335140
高雄縣衛生局	07-7334866
屏東縣衛生局	08-7362986 08-7380208
澎湖縣衛生局	06-9272162#211
花蓮縣衛生局	038-226975
台東縣衛生局	089-331171 089-361104
金門縣衛生局	082-330697#605
連江縣衛生局	083-622095#223
行政院衛生署疾病管制局	網址:www.cdc.gov.tw
行政院農委會動植物防疫檢疫局	網址:www.baphig.gov.tw

民眾疫情諮詢電話：0800024582 (您有事，我幫您)



## 成長需要您的支持

環境衛生的改善和醫藥的發達，我們免去了許多傳染病的威脅，  
從前在小學班級裡總會發現幾個有砂眼或是長頭蟲的小朋友，  
現在只在很少地區出現，但是人類的生活卻從未免於疾病的威脅。

每年初夏腸病毒常困擾小朋友，或造成幼稚園停課，

在南台灣，登革熱的威脅也常年存在；

而像肺結核、流行性感冒這樣古老的疾病則不斷以適應物種來維繫  
傳染的發生...

愛滋病毒已形成燎原的趨勢，

病毒對人類的威脅不可能消失，

但，卻可以透過衛生教育，培養正確的防疫知能，

以面對未來更多不可知的疾病威脅。

二〇〇三年初夏，

台灣曾歷經一場世紀防疫考驗，

SARS無情奪走七十多條寶貴性命，

造成全台恐慌，

然而在危急時刻，

卻也悄悄凝聚了國人的團結與愛心，

匯集國內外熱心人士及民間團體自發性捐款，

「財團法人歐巴尼紀念基金會」成立了，

防疫・健康・人道關懷，是基金會主要的工作，

如果您也認同我們，歡迎您親身加入我們或給予我們經費的協助，

讓我們能夠持續發揚歐巴尼醫師無私奉獻的精神。



# 預防禽流感

厝邊隔壁大家一起來！！

## 備忘錄

發行人 / 李明亮

總編輯 / 許國雄

健康促進指導老師 / 趙叔碧

發行機構 / 財團法人歐巴尼紀念基金會

地址 / 台北市基隆路一段163號11樓之2

電話(02)3765-3673 傳真(02)3765-3675

郵政劃撥帳號 / 19819629

網址 / <http://www.urbani.org.tw>

執行編輯 / 柴玲

美術編輯 / 蘇乃雯

繪圖提供 / 李研慧

攝影 / 林煜為

印刷 / 志承彩色印刷有限公司

工本費 / 25元

ISBN / 9572935348

初版一刷 / 170000本

出版時間 / 中華民國94年10月