

認識流感：

流感為感染流感病毒所引起的急性呼吸道傳染病，與一般感冒不同，流感症狀較為嚴重，通常潛伏期為1至4天，之後會出現高燒、寒顫、喉嚨痛、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、鼻塞與咳嗽等症狀，其痊癒的時間會比一般感冒長，可能幾星期才能完全恢復。

★預防保健—

在臺灣，每年12月至隔年3月為流感流行高峰期，因此，應特別注意務必加強個人衛生保健，勤洗手並注意咳嗽禮節。預防流感傳染給別人的方法，是當打噴嚏或咳嗽時，使用手帕或面紙掩蓋口鼻，若有痰液或鼻涕，應使用紙巾包好後，棄於垃圾桶內；處理鼻涕或飛沫後，需以肥皂清洗雙手。注意咳嗽禮節則是有呼吸道症狀者之基本禮節。

流感主要是經由飛沫傳染，咳嗽、打噴嚏都可能會將致病原傳染給他人，因此在流感流行期間，同學應特別注意下列幾點：

1. 加強個人衛生習慣、勤洗手，如有呼吸道症狀，請戴口罩。
2. 如有出現類流感症狀，如有發燒、咳嗽等症狀，請及早就醫；就醫後若確認診斷為流感，請務必通知學校，宜在家休息，減少出入公共場所(如：賣場、補習班等)。
3. 於流感流行期間，教室請將窗戶敞開並保持通風良好。

***請同學自備兩個以上口罩於書包內供備用**