

防疫大作戰 做好居家保健

近期日本爆發了本土型社區感染，可見傳染源已經不再是從美洲所傳染的，而進入到更密切更棘手的本土型社區感染。

當疾病管制局CDC防疫系統啟動要求學校停課，這代表台灣也進入到社區傳染。

如果這一天真有到來，我們應如何防疫？首先要對病毒有所認知，再對傳染途徑的了解，並知道基本防護工具的用途及平日的居家保健。

1. A型H1N1病毒的認知：

四月初墨西哥市爆發新流感疫情，當時氣溫平均在11~26度，有專家預測此波流感會止於高溫夏季，不會再有擴散之虞。但五月十六~十八日期間日本大阪府突增百人確定病例，且非境外感染，而大阪府五月一~十八日氣溫最高30度最低溫11度，研判此病毒可能已變種且能承受高溫之考驗。

2. 傳染途徑的了解：

A型H1N1之病毒的傳染途徑主要是藉由飛沫傳染進入呼吸道，其次為拿取沾染病毒飛沫之物品，經由口鼻侵入。所以戴口罩常洗手是最佳防護方法。



3. 認識防護工具的用途：

此流感病毒主要是藉由飛沫傳染，所以口罩成為人們搶購的商品，尤其是N95口罩總是缺貨或高價出售，民眾是越買不到越恐慌。但是了解病毒體積大小及口罩用途後，便可免除恐慌。此次A型H1N1病毒粒徑大小約在0.08~0.12um之間，市場上



的HEPA濾紙空氣清淨機及N95或N100口罩，皆可過濾0.3um以上的物質。而0.3um的孔徑如何能過濾0.08~0.12um的粒子呢？況且細菌或病毒的組織是可變形軟體組織，0.3um的孔徑如何阻擋細菌團或病毒團。事實上口罩的用途主要是防止自己說話或咳嗽時的飛沫噴濺給他人，也防止他人噴濺給自己。所以，當疫情升溫時，請不要急著買N95或其它高價之口罩，只要將機車或保暖用口罩拿出使用即可，甚至自行取布料做口罩都可，只要定時清洗乾淨，不然口罩內的唾液及高溫反而助長病毒細菌滋長。

4. 平日的居家保健：

新流感病毒的肆虐，讓每個人恐慌無措，因為病毒是看不到的，又有潛伏期，現在又擔心病毒可能變種具有耐熱性，所以提供下列建議作防疫參考：

- 有效降低空氣中的含菌量，市場上有很多的空氣清淨機，如何挑選合適的清淨機，可參考常春月刊312期保健筆記。
- 外出返家後，立即盥洗全身，將衣物使用熱水清洗或用乾衣機及日曬來消毒衣物。
- 身體不管有無微恙，三餐飲食及作息正常，是提升自體免疫的不二法門。
- 減少出入公共場所，避免讓自己長期曝露危險環境。
- 每日量測體溫，如果發燒立即戴口罩就醫檢查。如果我們能在家做到自我管理及防疫的正確觀念，相信大家可平安渡過此次疫情。