

校園流感衛教

認識流感 × 做好防疫 × 守護校園健康

一、認識流感

流感是什麼？

流感（Influenza）是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病，傳染力強，容易在學校、教室等人員密集場所傳播。季節性流感主要由 A 型及 B 型流感病毒造成。

常見症狀

發燒、咳嗽、頭痛、明顯肌肉痠痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛；部分感染者也可能出現噁心、嘔吐或腹瀉。流感通常發病較突然，整體症狀也常比一般感冒明顯。

流感怎麼傳播？

主要透過咳嗽、打噴嚏產生的飛沫傳播，也可能因接觸被呼吸道分泌物污染的物品，再觸摸口、鼻、眼而感染。密閉、通風不良且人員密集的環境，更容易造成傳播。

潛伏期與傳染力

潛伏期約 1~4 天，平均約 2 天。一般而言，症狀出現後 3~4 天內傳染力較強。

二、流感與一般感冒怎麼分？

比較	流感	一般感冒
發病	常較突然	可能逐漸出現
全身症狀	發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲倦較明顯	通常較輕
呼吸道症狀	咳嗽、喉嚨痛、流鼻水等	鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛常見
併發症	可能發生肺炎、腦炎、心肌炎等	相對少見

三、校園流感防疫重點

生病不上課

出現發燒、咳嗽等類流感症狀時，應戴口罩、儘早就醫，並在家休息，減少出入公共場所。依疾管署建議，學生及教職員在未使用退燒藥物的情況下，至少退燒滿 24 小時後再返回學校。

勤洗手

使用肥皂和清水正確洗手，尤其在吃東西前、如廁後、咳嗽或打噴嚏後，以及接觸公共物品後。

做好咳嗽禮節

咳嗽或打噴嚏時，以衛生紙、手帕或衣袖遮住口鼻；有呼吸道症狀時戴口罩，降低飛沫散播。

保持教室通風

適度開啟門窗，維持室內空氣流通；避免長時間處於密閉、通風不良的環境。

避免共用個人物品

水壺、餐具、毛巾等個人物品應個人使用，並維持良好環境與手部衛生。

接種流感疫苗

接種流感疫苗是預防流感的重要措施。疫苗依當年度公費接種計畫及醫療專業建議接種；完整接種後約需 2 週產生保護力，且保護力會隨時間下降，因此通常需每年接種。

四、如果校園出現流感病例，怎麼辦？

- 發現學生或教職員出現發燒、咳嗽等症狀：協助戴口罩、避免與他人近距離接觸，並通知家長或依校內流程處理。
- 生病者應儘早就醫並在家休息，不勉強到校。
- 加強教室通風與手部衛生，提醒全校落實咳嗽禮節。
- 若出現多名類流感個案，應依學校防疫流程及衛生單位相關指引辦理。

五、哪些情況要特別注意？

若出現呼吸急促、呼吸困難、缺氧或嘴唇發紫、血痰、胸痛、意識改變、低血壓等危險徵兆，應儘速就醫；若高燒持續等情形，也應依醫師評估處理。

六、給同學的「流感防疫 5 口訣」

勤 勤洗手	戴 有症狀戴口罩	通 教室保持通風	休 生病在家休息	打 依建議接種疫苗
----------	-------------	-------------	-------------	--------------

資料參考：衛生福利部疾病管制署「季節性流感防治」、「疾病介紹」、「校園專區」及相關流感防治指引。

本文件為校園衛教整理稿，依 2026 年 8

月可查得之疾管署公開資訊編寫；實際防疫措施及疫苗接種政策請以疾病管制署、地方衛生主管機關及學校最新公告為準。