



流感資訊

在居家、工作地點與學校消滅病菌

病菌怎樣傳播

感冒與流感的主要傳播方式是通過人與人之間的咳嗽和噴嚏飛沫。這稱為“飛沫傳播”。

當一位被感染人的咳嗽或噴嚏飛沫散播到空氣中，然後落在旁人的口鼻上，疾病便傳播開來。有時，當人們接觸到他人留下的飛沫，比如桌面上的遺留物，然後不洗手就觸摸自己的眼、鼻或口，病菌也會傳播。我們知道有的病毒與病菌可以在諸如咖啡桌、門鎖以及書桌的表面存活兩小時或更長。

怎樣防止病菌的傳播

簡而言之：注意

- 掩蓋住口鼻
- 經常洗手
- 提醒孩子養成健康習慣

在咳嗽與打噴嚏時掩蓋口鼻

在咳嗽或打噴嚏時使用紙巾，然後將其丟掉。如果沒有紙巾，用手掩住咳嗽或噴嚏，然後洗手。每次咳嗽或打噴嚏時，務必如此。

用“生日快樂”歌的時間長度洗手足夠了嗎？

不一定。我們建議您用溫水和肥皂沖洗手15至20秒。這是“生日快樂”歌時間的兩倍。

含酒精的紙巾和殺菌凝膠也管用

在沒有肥皂和水的情況下，也可用含酒精的紙巾和殺菌凝膠。您可以在超級市場和藥房買到含酒精的紙巾和殺菌凝膠。如果使用凝膠，摩擦雙手直至凝膠變乾。凝膠無需水便能起作用。凝膠中的酒精可將手上的病菌殺死。

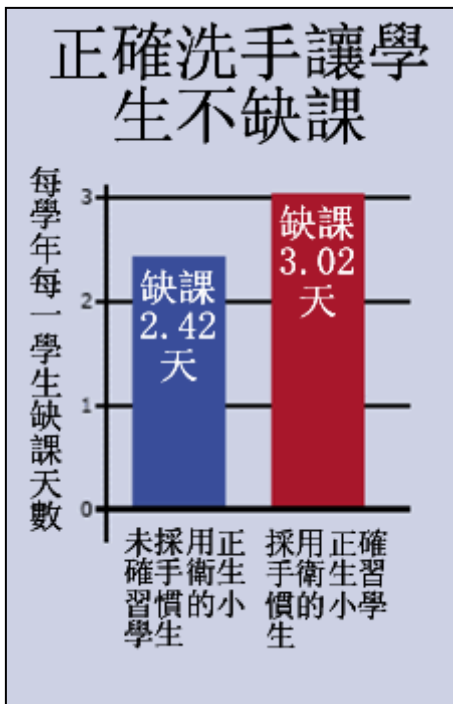
在居家、工作地點與學校消滅病菌

(接上頁)

* 資料來源：FDA/CFSAN 食品安全參考指南A到Z，2001年9月：[Handwashing](#)（洗手）。

病菌與兒童

提醒孩子養成健康習慣，因為病菌尤其易在學校傳播。在全國119,000所學校內，流感造成了學生與教職工的高缺席率。在學校的呼吸道傳染不止流感一種——僅僅是普通的感冒所造成的缺課天數全國每年有兩千兩百萬。然而，當孩子們養成了健康習慣，他們的缺課天數便減少了。



學校主管、教師以及員工：請參見CDC的臨時指南 [Preventing the Spread of Influenza \(the Flu\) in Schools](#)（在學校防止流感傳播）。

更多事實、數據以及措施

CDC 和其協作機構與組織提供大量有關洗手的資訊和防止流感、感冒以及其它疾病病菌的資訊。

有關網站，資料以及聯絡資訊請參見[Stop the Spread of Germs](#)（防止病菌傳播）上的[Other Resources](#)（其它資源）與[Posters](#)（海報）。

資料來源：美國傳染控制雜誌2000；28：340-6（Am J Infect Control 2000;28:340-6）

在學校防止病菌的傳播

簡單事實

- 全美國五分之一的人口在學校上學或工作。（美國教育部，1999）
- 有的病毒與病菌可以在諸如咖啡桌、門鎖以及書桌的表面存活二十分鐘至兩小時或更長 (Ansari, 1988; Scott與Bloomfield, 1989)
- 僅僅是普通的感冒所造成的缺課天數全國每年有近兩千兩百萬。(CDC, 1996)
- 解決病菌在學校的傳播問題對我們的青少年、學校和國家的健康至關重要。
- 學生需要有充足的睡眠與體育活動，多喝水，食用健康食品以幫助在冬天以及全年保持健康狀態。

如需更多資訊，請訪問網站 <http://www.cdc.gov/germstopper>，或撥打全國免疫熱線（National Immunization Hotline）

(800) 232-2522（英文），(800) 232-0233（西班牙文），or (800) 243-7889（TTY）。

2004年2月1日

第3頁，共3頁