

## 認識禽流感及防治之十不五要：

### 認識禽流感



1. 「禽流感」為禽鳥流行性感冒之簡稱，其病原為禽流感病毒。
2. 禽流感病毒一般有兩種型式：
  - (1) 高病原性 (highly pathogenic AI)，如H5N1。
  - (2) 低病原性 (low-pathogenic AI)，如H5N2。
3. 禽流感病毒的特性：
  - (1) 此病毒不耐熱，以56 x3 °C 小時、60 x30 °C 分鐘或100 x1 °C 分鐘均可殺滅。故雞肉、雞蛋等食品應煮熟食用，不可生食。
  - (2) 由於病毒不耐酸，人的胃裡面的胃酸對於禽流感病毒具有抑制作用。
4. 禽流感的傳染途徑：

主要經由接觸被感染的禽畜或其糞便，另亦可能因接觸或吸入帶有禽流感病毒之塵土而被感染。
5. 禽流感的症狀：

人類的感染症狀為發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉酸痛、結膜炎等類似流行感冒症狀。
6. 如何預防禽流感？

應從加強個人衛生、健康管理及環境衛生做起，確實遵守「十不五要」。

### 十不

- 一、「不」靠近、接觸及餵食候鳥及一般禽鳥。
- 二、「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示，不私自攜帶禽鳥入境。
- 三、「不」讓飼養之禽鳥與其它不同類飼養禽鳥（雞、鴨）、家畜（豬）混居。
- 四、「不」將飼養之禽鳥（鴿類）野放。
- 五、「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
- 六、「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。
- 七、「不」隨意棄置病死禽鳥。
- 八、「不」自行宰殺禽鳥。
- 九、「不」生食禽鳥類製品（包括蛋類及相關產品）。
- 十、「不」去擁擠和空氣不流通的公共場所。

## 五要

- 一、「要」勤洗手：接觸禽鳥肉類及排泄物後，應以肥皂清潔雙手。
- 二、「要」打「人流感疫苗」。
- 三、「要」熟食：禽流感病毒不耐熱， $56^{\circ}\text{C}$ 加熱3小時、 $60^{\circ}\text{C}$ 加熱30分鐘、 $100^{\circ}\text{C}$ 加熱1分鐘即可殺滅，故雞肉、雞蛋均應熟食。
- 四、「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息、減少壓力。
- 五、「要」做好自我健康管理，每天量體溫，若發燒，應戴口罩立即就醫。

