

認識禽流感及防治之十不五要：

認識禽流感

* 「禽流感」為禽鳥流行性感冒之簡稱，其病原為禽流感病毒。

* 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。

* 禽流感病毒的特性：

(1) 此病毒不耐熱，以 56°C×3 小時、60°C×30 分鐘或 100°C×1 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。

* 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。

* 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。

* 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°C加熱3小時、60°C加熱30分鐘、100°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。