

H1N1來襲 防疫大家一起來

台灣地區H1N1新型流感疫情逐漸升溫，大流行幾乎已經無可避免，世界衛生組織（WHO）表示，H1N1新型流感的傳染力是其他病毒的四倍，且會攻擊肺部，引起嚴重併發症，而國內防疫專家也預估九月份可能進入感染高峰期。因此，對於H1N1新型流感不得不提高警覺，除了加強個人衛生習慣以外，同時也要提升自體免疫系統能力，才能將疫情危害程度降至最低。

認識H1N1新型流感

★H1N1新型流感透過飛沫傳染與接觸傳染

★主要症狀包括：發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身痠痛、頭痛、寒顫、疲倦等，有些則會出現腹瀉、嘔吐等症狀，若出現呼吸困難、胸痛、胸悶、持續性嘔吐、腹瀉以及嘴唇發青者，則應該盡快就醫。

加強防範H1N1新型流感

★加強良好的個人衛生習慣，勤用肥皂洗手，有效消滅病菌

★咳嗽、打噴嚏時，請以面紙或手帕掩住口鼻，避免飛沫傳染

★避免前往人潮眾多的公共場所，遠離感染來源

★注意個人保健，攝取均衡且足夠的營養，並做適當運動



以下提供一些營養補充資訊供大家參考：

營養素	作用	食物來源
各種維生素、礦物質及微量元素，例：維生素A、B群、C、E、β-胡蘿蔔素、鋅等	調節身體的身體功能及生理機能，提升體內抗氧化能力及免疫功能，尤以植物性營養素更容易被人體吸收	各種食物皆含有人體所需的維生素及礦物質，須攝取均衡食物，並挑選 天然零污染 的食物為佳，例：穀類、燕麥麩、洋甘藍、洋菠菜、美國香菜、海藻、胡蘿蔔、綜合香草等
抗氧化營養素，如硒、三帖系天然化合物、吲哚等	可以抵抗過氧化能力，降低體內的自由基產生，防止細胞受到傷害	
蛋白質	構成白血球和抗體的主要成份	例：大豆蛋白



✘提醒您，若出現流感症狀或身體不適，請立即戴上口罩並盡快就醫，或撥打行政院衛生署疫情通報及諮詢專線：1922



健康純淨的生活 一切從零污染開始
~美麗樂 關心您的健康~