



# H1N1

## 新型流感的 防疫之道

專訪疾病管制局副局長施文儀



■ 疾病管制局副局長施文儀關懷僧伽健康，特別建議H1N1新流感防疫之道。〈攝影／徐鳳慈〉

採訪撰文／徐鳳慈

**H**1N1新型流感肆虐全球，國內成立中央疫情指揮中心防備疫情。該中心發言人、衛生署疾病管制局副局長施文儀，同時也是僧伽醫護基金會常務董事；在繁重公務中，仍時時關心思考在這波疫情中，道場和出家眾如何防備自保？特別提供以下相關建議與防疫之道。

### 認識H1N1新型流感

世界衛生組織（WHO）指出，新型流感傳染途徑和症狀與季節性流感類似，主要透過飛沫和接觸傳染。症狀包括發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、全身痠痛、寒顫和疲勞，有些病例會出現嘔吐、腹瀉。一般成人在發病前一天到發病後七天都有傳染性。

根據最新科學雜誌報告，目前新流感致死率為百分之〇·四至一·六，每年季節性流感致死率則是百分之〇·一以下；所以，現況並不是很嚴重的疾病。

雖然H1N1傳染力強，但致死率不高，即使有確定病患，也不需要過於恐慌。因為台灣天氣漸熱、加上濕度變化，病毒在外難生存；比較令人擔心的是秋冬轉涼，提供病毒生存環境。台灣本來就會在十一、十二月出現季節性流感，如果加上新型流感會



■ 師父如有發燒、或嚴重呼吸道症狀，需戴口罩、多休息。（攝影／金美玲）

更形嚴重。

以一九一八年席捲全球的「西班牙流感」為例，當時春末夏初先在北半球傳出溫和疫情，後來才橫掃各國；科學家現在正密切觀察，新型流感恐有突變可能，秋冬再捲土重來。

### 道場應先做防備措施

由於懸浮於空氣中的病毒在陽光中無法存活，而寺廟多在室內，但因屋頂較高，如通風佳、人不擁擠則問題較小。然而，道場畢竟是公共場所，也難拒絕信眾來訪，所以不要掉以輕心，以為不會大流行。

建議道場可參考一般企業BCP (Business Continuity Plan，企業持續經營計畫)，先想好應對措施。這些準備即使在這波疫情中沒派上用場，但未來發生類似疫情或大規模呼吸道疾病時還是有用處的。

### 道場應準備的工作

1. 準備口罩，外科口罩和平面口罩等級的即可，保護效力可阻擋百分之七十七至八十的次微米顆粒。單次使用口罩用完應妥善丟棄，勿重複使用。

2. 大流行時，聽從政府指示發給師

父口罩，平時不一定戴，人多時，可讓師父保護自己；此外，可提供口罩給信眾使用。

3. 提供可行性高的洗手設備和洗手乳，愈方便愈能提高大家洗手意願。

4. 隨疫情升高，如政府宣布停止上班上課，建議可請佛教會或基金會等出面（可避免造成各寺廟困擾），呼籲信眾遵照政府指示，避免外出。

5. 必要時應配合政府措施，停止大型修行活動，如法會、禪七，避免過多信眾拜訪；或比照結夏安居期間（農曆四月十六日到七月十五日）師父修行、信徒少上山，避免傳染。

6. 如無法避免信眾來訪，可規畫參訪動線及活動範圍，事後要清潔消毒。

7. 群聚活動如打佛七，盡量拉寬人與人間距離；留意可自由進出的打佛七，會提升感染機會。

8. 師父打招呼是合掌問候、不握手，比較不會因接觸傳染；但需注意飛沫傳染，和人談話相處，盡量保持兩公尺以上安全距離。

另外，也提醒呼籲信眾，可參考日本進寺廟前先洗手作法，養成入寺廟前先洗手習慣。還有，大流行期間，有發燒、呼吸道症狀信眾最好不要到道場寺廟去，以避免傳染。

## 師父自我防護方法

其實，平時的營養照顧很重要，如健康良好可提升抵抗力。然而，很多師父營養狀況呈現不足或太過兩極化；目前看來，許多師父有代謝症候群或貧血問題。

建議要先改善用油和調味料問題，還有師父吃的澱粉和甜食有過多現象；營養問題需進一步請教醫師與營養師。此外，運動也可增強抵抗力，師父運動量普遍不足，要留意多走路、運動。

要瞭解注意的是，無意間的動作也可能傳染病毒；例如，在五體投地禮佛後，需注意洗手；大聲梵唱念佛時，可能透過咳嗽飛沫傳染。新型流感在潛伏期最後一天還是會造成感染，沒症狀不一定確保不會傳染。

目前疫情蔓延各國，且大都靠旅行散播，此時很難判別真正疫區，最好避免出國及不必要的旅行。

如果師父出現類流感相關症狀，怎麼辦呢？建議如下：

1. 道場可準備耳溫槍和體溫計，師父如有發燒、或嚴重呼吸道症狀，需戴口罩、多休息，避免和大家在一起，以免傳染。
2. 考慮畫定寮房專供師父休養，照顧者要戴口罩。

### H1N1新型流感服務專線 以及官方網站 (發佈最新疫情和相關資訊)

- 衛生署疫情通報及諮詢專1922  
網址 <http://www.cdc.gov.tw>

3. 大流行時，症狀嚴重才到醫院；症狀輕時，不要動不動就到醫院，以防被傳染。

4. 偏遠道場可請醫師前去援助；必要時先請護持的醫師協助準備抗病毒藥物。

「不要接觸人多的地方、不要製造人多的地方」，是避免傳染不二法門，希望透過道場和師父的準備工作、配合政府防疫措施，大家能安度新型流感風暴！



■ 正確洗手：溼、搓、沖、捧、擦，也是防疫之道。〈攝影／金成財〉