



托兒所為大流行流感 做準備

什麼是流行性感冒(流感)?

流感Influenza(Flu)是由病毒引起的呼吸道疾病。病毒通常在冬季出現，並可能導致輕微或嚴重的疾病。流感症狀比普通感冒更嚴重，包括發燒、疲勞、咳嗽，以及喉嚨和身體的疼痛。美國每年有百分之5到20的人口得到流感，超過20萬人因此住院，並且約有三萬六千人死于流感併發症。流感有兩種類型，季節性流感和大流行性流感。

季節性流感

季節性流感(Seasonal flu)有很多不同的病毒株，有些可以預測得到的病毒株每年都會出現。許多民眾因為過去不斷地接觸病毒，已經有了免疫力。市面上也有流感疫苗可以保護民眾，尤其是那些比較可能引發併發症危險的民眾。季節性流感疫苗有效期只有一個季節，因此每年需要施打新的疫苗才能有效預防。季節性流感通常在流感季節發生，大約在11月到2月期間流行。

大流行流感

大流行流感 (Pandemic flu) 是一種新病毒和其隨之所引發的疾病一整年間都有可能在全球迅速蔓延的流感。因為它是新病毒，民眾還沒有免疫力，預防它的疫苗也無法立即問世。這些新病毒對人體的作用有所不同，有些只導致輕微的疾病，有些可能會使受到感染的人導致非常嚴重的疾病或死亡。過去的一百年間曾爆發數次嚴重大流感，例如1957年的亞洲流感和1968年的香港流感。這兩個大流感都有高比率的嚴重疾病和死亡。衛生官員正密切監測有可能導致新的流感大流行的致命病毒---H5N1 禽流感病毒。

2009年H1N1 新型流感 (豬流感Swine Flu)

最近的大流感是2009年的H1N1新型流感，雖然對大多數人來說很溫和，但對兒童和孕婦影響較大。現在已經有H1N1疫苗，並且相當多受到感染的民眾已經產生了免疫，可預見它將成為另一個季節性流感。我們仍然推薦大家施打H1N1流

感疫苗，並強烈建議那些高風險的民眾施打，特別是孕婦、照顧六個月以下嬰兒的人、六個月以上到兩歲大的兒童、以及25歲到64歲患有慢性病的民眾。

為什麼在托兒所要為大流感做準備?

托兒機構、學校和大型公共集會場所提供導致流感病毒傳播的機會。在大流感流行期間，「孩子因病需要離開托兒所」的政策對於病童、托兒所職員、和那些家庭成員有感染疾病者，都將更為嚴格。學校和托兒機構很有可能被本地公共衛生官員以減少傳播疾病風險的理由而關閉。如果父母要照顧生病的孩子，或某個家庭成員，或者自己生病了，就無法去工作。大流行流感可能嚴重影響您的工作人員和您的托兒所。

為大流行流感做準備的幾個步驟：

成立一個委員會來計劃如何應對大流行性流感。該委員會由托兒所工作人員、學區代表、托兒所負責人及家長/監護人所組成。

確認可靠的資訊來源。注意公共衛生部門發佈有關流感、機構關閉的警告和其他建議，以防止流感蔓延。此時父母可能很害怕，因此請確保您所提供的訊息是正確的而不是謠傳。嘗試提供給家長他們本國語言的材料。官方網站 www.flu.gov 提供許多不同語言的資訊。另一個提供有關大流感資訊的網站是「疾病預防及控制中心」the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)，網站 www.cdc.gov，熱線電話 (800) CDC-INFO 或 (800)232-4636，聾啞人專線(888)232-6348。相關問題可以發電子郵件到 cdcinfo@cdc.gov

聯繫您的當地衛生部門以瞭解您的社區對大流行性流感的計畫。如果有嚴重緊急的大流感發生，確定您所在地區誰有權關閉托兒機構。決定好當學校或托兒機構關閉時，誰會和入托兒童的家庭以及工作人員聯繫，並去溝通這個消息。

教育托兒所的兒童、工作人員和家庭有關預防性保健的做法。洗手（請參閱「適當地洗手」Wash Your Hands Properly的海報）。咳嗽和打噴嚏時要遮住口鼻，咳嗽時用袖子遮住嘴巴。每年接種新的流感疫苗以及生病時留在家裡，是托兒所需要經常討論的兩個主題。定期提供有關的健康常識，例如均衡飲食以保持健康、攝取多樣的健康食物、喝大量的水以及少吃鹽和糖等。鼓勵經常運動、和足夠的休息。

加強日常清潔和消毒的方法。玩具、物體表面和傢俱可能需要更徹底地清潔。請務必使用經過適當稀釋的消毒液來消毒（請參考CCHP的刊物「安全和有效的消毒」Sanitize Safely and Effectively），並提供足夠的通風。

與人托家庭共同努力。鼓勵每個人托家庭都有一個照顧子女的備份計畫，如果您的托兒所必須關閉或如果他們的孩子生病了。和家長討論一些辦法，例如把家長組織起來，將健康兒童分成小團體，在他們自己家中互相輪流照顧；聯繫鄰居或大家庭成員；或在家工作。提供家長們一些幼兒學習的活動建議。

保持可以用幾天的儲備供應如香皂、厚紙巾、紙巾和清潔用品，您將需要這些用品以幫助控制傳染的蔓延。

托兒所職員無法上班時的計畫；包括清潔服務、垃圾處理、餐點服務和接送。如果您的托兒所提供餐點，要預備不易變質食品和罐頭食品的備份。垃圾收集可能速度減慢或中斷，準備好如何處理不能被收走的垃圾。浴室可能需要非負責清潔的員工來清潔。決定好當托兒所負責人不在時，由誰來主持大局。

回應疾病

請家長告知托兒所。如果某個孩子或家庭成員得到流感，請家長告知托兒所，並且讓其他家庭知道在托兒所裡發生的情況。（請參閱CCHP的表格「托兒所接觸傳染病公告」Exposure Notice）確實記錄兒童和工作人員缺席的時間及原因。包括已報告的症狀，如腹瀉、嘔吐、咳嗽、出疹等（請參閱「照顧我們的孩子」Caring for Our Children資料中的症狀/註冊/出席記錄表格。加州托兒健康計畫CCHP可查閱此資料cchp.ucsf.edu）。

迎接每個孩子時做早晨健康檢查，看看他們是否生病。（請參閱「早晨健康檢查」Morning Health Check的海報。）清楚地讓大家知道任何患有流感症狀的兒童或成人都不能到托兒所。

要求有流感症狀的所有兒童呆在家裡直到退燒後至少24小時（在沒有服用退燒藥的情況下）和痊癒到可以參加您托兒所的活動時，才可以回來。

如果孩子在他的托兒所裡生病了要有一個計畫讓生病的孩子遠離其他兒童，例如分配一個房間給生病的小孩。在來接孩子的家人或其他指定的人到達之前，托兒所必須有大人陪伴生病的孩子。如果有關單位建議，則應當戴口罩以減少病菌的傳播。

托兒所工作人員必須留在家裡如果他們認為自己感染了疾病。如果他們在他的托兒所裡生病了，則必須回家，直到退燒後至少24小時，以及必須痊癒到可以履行其職責，才能回托兒所。

與托兒所工作人員溝通疾病的嚴重程度，以及對托兒所的一般運作可能造成的改變。

從大流行流感中復元

通知工作人員和入托家庭有關托兒所的任何改變，並且提供從公共衛生官員那裡得到的資訊。

提供資源及支援給經歷了因大流感而受到損失的家庭。家庭可能損失收入、影響長期健康或死亡。要瞭解大流感對許多人來說將是造成重大壓力的事件。

調整您托兒所的活動，以反映工作人員和兒童的精力狀態。為正在恢復中的兒童和工作人員提供休息時間和安靜的地區。

確認可能需要長期支援或介入的家庭，並且轉介他們到可以幫助他們的服務機構。

加州托兒健康計畫The California Childcare Health Program有很多的教育材料，可以幫助疾病的預防。請瀏覽CCHP網站cchp.ucsf.edu。您可以從地方衛生部門的免疫協調員那裡獲得更多的材料。

參考及相關資訊

H1N1 Flu Resources for Child Care at <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/infantcare.htm>

Preventing the Flu poster in Eng/Sp at <https://cchp.ucsf.edu/content/preventing-flu>

Pandemic Flu Checklist for Child Care Agencies and Preschools in California available at https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BP_Schools_PF-Preparedness_Landing.aspx (cited 08/28/07).

U.S. Department of Labor Occupational Safety & Health Administration (OSHA) Guidance on Preparing Workplaces for an Influenza Pandemic at https://www.osha.gov/Publications/influenza_pandemic.html

Bobbie Rose RN PHN 02/10