

全面解密登革熱與居家防護指南

健康話題 每週三刊出

登革熱 (Dengue fever) 是一種由登革病毒引起的急性傳染病，它並不會透過空氣或飛沫傳播，而是依賴「病媒蚊」作為媒介。在台灣，傳播登革熱的兩大罪魁禍首是埃及斑蚊與白線斑蚊。這兩種斑蚊的特徵是腳上有黑白相間的斑紋 (俗稱花斑蚊)。

當一隻斑蚊叮咬了正在發燒的登革熱患者後，病毒就會在蚊子體內繁殖。大約過 8 到 12 天，這隻蚊子就具有終生傳播病毒的能力。當牠再去叮咬健康的人時，就會將病毒注入人體，經過 3 到 14 天的潛伏期後，被叮咬的人就會開始發病。

症狀識別：是感冒還是登革熱？

登革熱的臨床症狀因人而異，從輕微的發燒到嚴重的出血都有可能。通常典型登革熱的症狀來得又急又快，主要包含以下幾大特徵：

- 1. 突發性高燒：**體溫突然飆升至 38°C 以上，甚至達到 39°C、40°C。
- 2. 三痛症狀：**嚴重的頭痛、肌肉關節痛，以及最具指標性的後眼窩痛。
- 3. 皮膚出疹：**發病後第 3 到 4 天，身上可能會開始出現紅疹，有些人在退燒時會伴隨嚴重的皮膚瘙癢。
- 4. 腸胃道症狀：**噁心、嘔吐、食慾不振或全身倦怠。

核心防線：落實「巡、倒、清、刷」四步驟

預防登革熱「沒有特效藥，只有孳生源清除」。病媒蚊產卵只需要極少量的乾淨積水，一週內就能孵化成蚊。因此，請務必養成每週至少一次，在降雨過後更要立刻執行「巡、倒、清、刷」大作戰：

- 1. 巡：經常巡檢**
仔細檢查家戶內外的環境。注意客廳的花瓶、花盆水盤；陽台的廢棄水桶、帆布凹陷處；以及頂樓、防火巷等容易被忽略的角落，看看是否有積水。
- 2. 倒：倒掉積水**
將所有容器內的積水倒在乾涸的地面上 (千萬不要倒進水溝，以免孳子在水溝繼續長大)。同時，將不需要的廢棄容器、輪胎、寶特瓶直接歸類丟棄，減少環境中的雜物。
- 3. 清：容器減量與管理**
留下來要使用的器具 (如水桶、澆水器)，務必將其倒置、加蓋，或收納在淋不到雨的地方，不給病媒蚊任何產卵的機會。
- 4. 刷：徹底刷洗去除蟲卵**
病媒蚊的蟲卵生命力極強，會緊緊黏在容器內壁，就算水乾了也能存活好幾個月。因此，盛水容器在換水時，一定要拿刷子「用力刷洗內壁」，將黏在上面的蟲卵徹底除去。

個人與居家防護：不給蚊子叮咬的機會

清除病媒蚊家園的同時，我們也要做好個人防禦。在登革熱流行期，請記得以下自我保護措施：

- 1. 居家防禦：**家中應裝設紗窗與紗門，並定期檢查有無破損。睡覺時建議使用蚊帳。室內若有零星蚊子，可善用電蚊拍。
- 2. 戶外防護：**前往公園、菜園、山區或竹林等蚊蟲密集的陰暗處時，請穿著淺色長袖衣褲與長襪，減少皮膚裸露面積。
- 3. 防蚊液選擇：**暴露在外的皮膚，應塗抹經衛生福利部或環保署核可、含有 DEET、Picaridin 或 IR3535 成分的有效防蚊藥劑，並依說明書定時補擦。

萬一懷疑中蠅，我該怎麼辦？

如果您或家人突然出現發燒、頭痛、後眼窩痛等疑似症狀，請保持冷靜並遵循以下就醫原則：

- 1. 儘速就醫並主動告知：**前往診所或醫院時，請務必主動告訴醫生您近期的旅遊史、活動史。
- 2. 患者發病初期的居家防蚊：**如果確診感染登革熱，在發病後的 5 天內患者體內含有大量病毒。此時患者必須待在有紗窗、蚊帳的防蚊環境中，並持續使用防蚊液。因為如果這時再被其他健康蚊子叮咬，那隻蚊子就會變成新的散播者，進而危害到同住的家人與鄰居。
- 3. 遵醫囑多休息：**目前登革熱沒有針對病毒的特效藥，主要採支持性療法。患者應遵從醫囑多休息、多喝水，切勿自行亂服成藥。

登革熱是典型的「社區傳染病」，只要環境中留有一處積水，方圓一兩百公尺內的鄰居都會面臨風險。花五分鐘巡視一下陽台，動手把水盆翻過來——這個小小的動作，保護的不僅是您自己，更是身邊最愛的家人與整個社區。讓我們一起落實「巡、倒、清、刷」，過一個安心、無蚊的健康夏天！

防蚊液這樣選 登革熱難靠近

成分	Diethyltoluamide 符乙要、 DEET 敵避	Picaridin 派卡瑞丁	IR3535 伊默克
適用年齡	2個月以上	2歲以上	2歲以上
濃度建議	成人≤50% 嬰兒10%-30% (嬰兒回到室內後要清洗)	孩童<15%	孩童<15%
使用說明	1.購買或使用前記得確認產品是否噴灑於皮膚 2.使用時應避免沾到眼、鼻等黏膜部位 3.孩童皮膚較敏感，應距離皮膚10-15cm噴灑 4.同時使用防曬及防蚊產品時，擦防曬後隔15分鐘再使用防蚊劑		

流汗較多或發現蚊子開始在身邊盤旋聚集時，建議可以補擦喔！

小心！登革熱症狀別輕忽

登革熱不是一般小感冒！如果出現以下症狀，請立即提高警覺

- 高燒
- 頭痛、後眼窩痛
- 肌肉痛、關節疼痛
- 全身紅疹

請立即就醫，並主動告訴醫師您的旅遊或活動史，協助正確診斷！

預防要點要注意

- 穿著長袖衣褲預防叮咬
- 使用政府機關核可含DEET、Picaridin、IR-3535防蚊藥劑
- 落實巡、倒、清、刷四步驟
- 雨後進行環境清理時，務必穿戴長筒雨靴、防水手套並佩戴口罩，保護自身安全，避免感染類鼻疽、鉤端螺旋體病或破傷風

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

清除煤蚊4口訣 巡倒清刷 登革熱OUT!

巡視居家室內外可能積水的容器
倒掉積水 丟棄不要的容器
減少容器 並徹底清潔使用中器具
刷除蟲卵 容器要收好或倒置

落實「巡、倒、清、刷」四大訣竅 清除煤蚊孳生源 登革熱攏麥來!

馬祖日報 生活情報站

07/06~07/12 天氣概況

連江縣	07/06 星期一	07/07 星期二	07/08 星期三	07/09 星期四	07/10 星期五	07/11 星期六	07/12 星期日
白天	30 - 32°C	27 - 32°C	27 - 32°C	27 - 32°C	27 - 31°C	27 - 30°C	27 - 31°C
晚上	27 - 30°C	27 - 30°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C
體感溫度	26 - 34°C	27 - 34°C	27 - 36°C	27 - 37°C	25 - 32°C	25 - 29°C	25 - 33°C

戒菸行動GO 健康幸福 跟著走

參加資格：有吸菸習慣、於115年1月1日至115年10月31日期間至本縣戒菸合約機構接受門診戒菸服務者

參加門診戒菸獎：至本縣戒菸服務合約機構接受門診戒菸，即可獲得200元商品卡，完成全部8週療程可再獲得500元商品卡

撥打戒菸專線獎：主動撥打免費戒菸專線(0800-63-63-63)，並向合約機構醫事人員出示至少10分鐘通話紀錄，即可獲得200元商品卡

3個月點戒菸成功獎：戒菸滿3個月者(自接受戒菸服務初診日起算3個月) 由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得1,500元商品卡

6個月點戒菸成功獎：戒菸滿6個月者(自接受戒菸服務初診日起算6個月) 由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得3,000元商品卡

注意：完成全部療程的時間需在115年10月31日前

本縣戒菸合約機構：連江縣立醫院、北竿衛生所、西莒衛生所、東莒衛生所、東引衛生所

衛生福利部國民健康署 連江縣衛生局 關心您

115年7月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉鈺		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					蔡岳儒												
小兒科		排班醫師														邱和聖	
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱			潘韋綱	
復健科		陳志嘉			併超音波(限約診)						陳志嘉						
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒(限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)	
新陳代謝科	(併外科)			(併外科)			(併外科)			(併外科)			(併外科)			(併外科)	
泌尿科	(併外科)			(併外科)			(併外科)			(併外科)			(併外科)			(併外科)	
眼科	林文智			林文智			林文智			林文智			林文智			林文智	
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併泌尿)			(併家醫)			(併泌尿)			(併家醫)			(併泌尿)	
糖尿病	謝春福			謝春福			謝春福			謝春福			謝春福			謝春福	
超音波	陳君鼎			陳君鼎			陳君鼎			陳君鼎			陳君鼎			陳君鼎	
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳君鼎			陳君鼎			陳君鼎			陳君鼎			陳君鼎	
體檢門診							陳志嘉 曹玉鈺										
國際旅遊醫							併體檢門診			併體檢門診							
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉鈺	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	王格	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	劉瑞文	陳紹宇

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。
 網路掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>)。
 各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。
 牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。
 掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分。週一至週五下午13時20分至17時。
 門診時間：週一至週六上午8時40分至12時。(掛號病患最遲於11時40分前需到診)。週一至週五下午14時至17時30分。(掛號病患最遲於五時十分前需到診)。
 本院自111年1月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。
 本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。
 申訴專線：23995 分機 1300