

高雄榮民總醫院臺南分院

上呼吸道感染注意事項



一、什麼是上呼吸道感染？

俗稱「感冒」，包括急性鼻炎、急性鼻咽炎、急性支氣管炎等等，感染的病原體 90%以上，以病毒為主。

二、有哪些症狀？

常見的症狀為流鼻涕、鼻塞、喉痛、咳嗽、骨頭酸痛、疲倦、發燒等。

三、感染時怎麼辦？

1. 大多數的上呼吸道感染均為自癒性，唯一治療的良藥是多休息。
2. 即使需吃藥也是以症狀治療為主。
3. 多喝溫開水。
4. 外出時可戴口罩，以避免冷空氣刺激。

四、該如何預防感染？

1. 最重要的是少到公共場所或待在空氣不流通的地區。
2. 到戶外運動，保持身心的愉悅。
3. 避免過度勞累。
4. 均衡的飲食。

五、注意事項？

1. 常合併間歇性發燒，持續 3~5 天，此為正常過程，請按醫囑服藥。
2. 若耳溫超過 38°C 且無畏寒時可使用冰枕，超過 38.5°C 時可泡溫水澡。
3. 若有高燒不退、頭痛、頸部僵硬、呼吸困難、多量黃痰等情形，請就醫。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K•V•G•H
Tainan Branch

關心您
護理部製作 M020

