

H5N2 禽流感勿驚慌

肉品、蛋類須煮熟 來路不明的禽鳥，勿買、勿養、勿接觸

國內南部養雞場傳出 H5N2 禽流感疫情，新北市政府衛生局表示，H5N2 禽流感病毒係感染禽鳥，依世界各國調查顯示，至今尚未有人類確定病例，但為了維護自身健康，應加強個人衛生習慣，並注意肉品、蛋類須煮熟；來路不明的禽鳥，勿買、勿養、勿接觸等預防措施。

所謂「高病原性」H5N2 禽流感病毒係指針對禽鳥，並非針對人類而言。人可能因接觸到受感染的禽鳥排泄物，或吸入其糞便乾掉後隨灰塵揚起之懸浮微粒而有感染之風險，民眾只要有正確防範禽流感觀念及良好衛生習慣，不要過度擔心。

目前正值流感流行期，且大陸及東南亞國家仍有 H7N9 及 H5N1 禽流感疫情，衛生局呼籲民眾國內外旅遊應注意個人衛生並避免接觸禽鳥，如出現發燒或類流感症狀，應戴上口罩儘速就醫，並向醫師說明旅遊及禽鳥接觸史，以供醫師提供適切之診斷與治療。為了維護自身健康及預防措施，以下提供自我防護參考：



預防 H5N2 禽流感做好自我防護措施

► 傳播方式

禽流感病毒會存在於受感染禽鳥的呼吸道華沫顆粒及排泄物中，人類主要是透過吸入及接觸禽流感病毒顆粒或受污染的物體與環境等途徑而感染。

► 症狀

主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀，與普通感冒類似，及後發展成肺炎。

► 防疫小叮嚀

1. 肉品和蛋類必須完全煮熟再食用。
2. 蛋殼表面可能沾有病毒或細菌，料理前應用水沖洗乾淨。
3. 選購具有合格標章的禽肉，不購買來路不明的禽肉。
4. 勤洗手，如需徒手處理禽肉，在觸碰後應正確洗手。
5. 不購買或飼養來路不明的禽鳥。
6. 避免接觸、餵食禽鳥。
7. 若有接觸禽鳥或其糞便，應立即以肥皂清洗雙手並擦乾。
8. 避免到生禽宰殺處、養禽場。
9. 處理禽肉的器具（如刀器、砧板），應選用易清洗之材質，不與處理其他食物之器具混用，並應隨時維持器具之清潔。
10. 國內外旅遊應注意個人衛生並避免接觸禽鳥，如出現發燒或類流感症狀，應立即戴上口罩儘速就醫，並向醫師說明旅遊及禽鳥接觸史。

參考資料來源：衛生福利部疾病管制署 網站

新北市衛生局 新聞稿 2015-1-10



<英文>

Know how to protect yourself against the H5N2 bird flu.

➤ Mode of Transmission :

The H5N2 bird flu virus exist on the respiratory foam particles and excreta or droppings of contaminated birds. Humans are contaminated mainly through inhalation or contact with the bird flu virus particles or contaminated object or and surroundings.

➤ Symptoms :

Main symptoms are fever, headache, muscle pain, fatigue, runny nose, sore throat and cough; some victims experience diarrhea and nausea; the symptoms are similar to common colds, but later on, it will develop to pneumonia.

➤ Prevention Reminder :

1. Cook well all meat and eggs before consumption.
2. Wash eggs before cooking, the egg shell might be contaminated with virus or bacteria.
3. Buy only registered qualified marked poultry meat.
4. Always wash your hands the proper way after dealing with poultry meat.
5. Do not buy or raise poultry from unknown sources.
6. Avoid contact or feed any poultry/birds.
7. If accidentally had contact with any bird or poultry or its excrements, wash your hands properly with soap and water and dry them well.
8. Avoid going to poultry slaughter area or poultry farm.
9. When using kitchen utensils while handling poultry meat (like knife or cutting board), these kitchen utensils should be washed properly before and after using. Avoid mixing with other kitchen utensils, and maintain cleanliness of all kitchen utensils.
10. While traveling in and out of the country, avoid contact with any birds, if found out with fever or flu-like symptoms, put on face mask immediately and seek medical help, inform doctor that you are traveling and had contact with birds.



<越南文>

Phòng tránh dịch cúm gia cầm H5N2, phải tự bảo vệ mình

➤ Phương thức lây truyền:

Vi rút bệnh cúm gia cầm sẽ nằm trong nước bọt hạt của đường hô hấp hoặc trong phân của gia cầm bị nhiễm bệnh, con người chủ yếu bị nhiễm bệnh thông qua hít vào và tiếp xúc hạt có vi rút bệnh cúm gia cầm hoặc tiếp xúc đối tượng bị nhiễm bệnh và môi trường.... Đường lây truyền bệnh cúm gia cầm H5N2 hiện vẫn đang tiếp tục điều tra.

➤ Triệu chứng phát bệnh:

Triệu chứng chính là sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, chảy nước mũi, đau họng và ho..., một số bệnh nhân kèm theo tiêu chảy, nôn..., rất giống bệnh cúm cúm thường, nhưng sẽ phát triển thành bệnh viêm phổi.

➤ Nhắc nhở để phòng tránh

1. Thịt gia cầm và trứng phải nấu chín mới được ăn.
2. Vỏ trứng có thể có dính mầm bệnh hoặc vi khuẩn, trước khi sử dụng nên dùng nước rửa sạch.
3. Chọn mua thịt gia cầm có dán tem thẩm định, không mua thịt có nguồn gốc không rõ ràng.
4. Thường xuyên rửa tay, nếu phải dùng tay xử lý thịt gia cầm, sau khi tiếp xúc thịt phải rửa tay diệt trùng.
5. Không mua hoặc nuôi gia cầm có nguồn gốc không rõ ràng.
6. Tránh tiếp xúc, cho gia cầm ăn.
7. Nếu có tiếp xúc với các loại chim-gia cầm hoặc phân của chúng, phải lập tức dùng xà phòng rửa sạch và lau khô.
8. Tránh đến nơi giết mổ gia cầm, trại nuôi.
9. Các dụng cụ xử lý gia cầm (như dao, thớt), phải sử dụng vật liệu dễ làm sạch, không nên dùng chung vào việc xử lý thực phẩm khác, đồng thời thường xuyên giữ vệ sinh các dụng cụ.
10. Du lịch trong và ngoài nước phải chú ý vệ sinh cá nhân và tránh tiếp xúc với gia cầm, nếu xuất hiện sốt hoặc hiện tượng cúm cúm phải lập tức đeo khẩu trang và đi khám bác sĩ, phải nói rõ với bác sĩ là có đi du lịch và tiếp xúc qua với gia cầm.



<印尼文>

PENCEGAHAN VIRUS FLU BURUNG H5N2 TERUS MENYEBAR, DIHARAPKAN MELAKUKAN PERLINDUNGAN DIRI

➤ CARA PENYEBARAN :

VIRUS FLU BURUNG TERINFEKSI MELALUI PARTIKEL PERNAFASAN DAN KOTORAN DARI UNGGAS YANG TERINFEKSI. MANUSIA YANG TERINFEKSI TERUTAMA MELALUI PENGHIRUPAN DAN KONTAK DENGAN PARTIKEL VIRUS FLU BURUNG ATAU BENDA YANG TERKONTAMINASI OLEH VIRUS FLU BURUNG.

➤ CARA PENYEBARAN :

DAMPAK UTAMANYA ADALAH DEMAM TINGGI, SAKIT KEPALA, NYERI OTOT, KELELAHAN, PILEK, SAKIT TENGGOROKAN, DAN BATUK, BEBERAPA PENDERITA MENGALAMI DIARE, MUNTAH, DAN GEJALA MIRIP FLU BIASA DAN KEMUDIAN BERKEMBANG MENJADI PENUMONIA..

➤ TIPS PENCEGAHAN PENYEBARAN

1. Daging dan telur harus di masak sampai matang baru di makan
2. Permukaan luar telur bisa terdapat virus atau bakteri ,maka harus di cuci bersih dahulu sebelum dipakai .
3. Pilih lah daging terpilih yang di jual sah , jagan membeli daging di pingging jalan
4. Mencuci tangan , jika akan memegang daging harus mencuci tangan , harus memastikan sudah mencuci tangan setelah memegang daging.
5. Jangan membeli atau memelihara sembarangan hewan unggas yang tidak di ketahui jenisnya
6. Hindari menyentuh , memberi makan hewan unggas
7. Jika menyentuh dengan hewan unggas atau kotorannya , harus segera mencuci tangan hingga bersih .
8. Menghindari pembunuhan unggas di perternakan hewan unggas
9. Peralatan yang dipakai saat akan mengolah daging <pisau , papan pemotong> sebelum digunakan harus dicuci terlebih dahulu , jangan tercampur dengan peralatan yang lain
10. Saat bepergian ke luar negeri atau domestic harus tetap memperhatikan kebersihan diri sendiri jangan berkontak langsung dengan hewan unggas , jika terjadi gejala demam atau flu , harus memakai masker dan pergi ke dokter , sekian penjelasan dokter tentang sejarah dan kontak langsung dengan hewan unggas



<泰文>

ป้องกันไข้หวัดนก H5N2 ระบาด, ให้ป้องกันด้วยตัวเอง

➤ วิธีติดต่อ

ไวรัสไข้หวัดนกติดต่อจากทางเดินหายใจและอุจจาระของนกที่ติดเชื้อ, มนุษย์ผ่านจากการหายใจ และสัมผัสกับอนุภาคไข้หวัดนกหรือวัตถุที่ปนเปื้อน ◦

➤ เริ่มมีอาการ

ปวดหัว, ปวดกล้ามเนื้อ, อ่อนเพลีย, น้ำมูกไหล, เจ็บคอและไออื่นๆ, ผู้ป่วยบางรายมีอาการท้องเสีย อาเจียนและอื่นๆคล้ายกับไข้หวัดและต่อมากลายเป็นโรคปอดบวม.

➤ เคล็ดลับการป้องกันระบาด

1. เนื้อสัตว์และไข่ต้องปรุงสุกก่อนค่อยรับประทาน
2. ผีวเปลือกไข่อาจจะเปื้อนไวรัสหรือแบคทีเรีย , ก่อนปรุงอาหารต้องล้างด้วยน้ำสะอาด
3. ซื้อสัตว์ปีกที่มีคุณสมบัติและไม่ซื้อที่ไม่รู้มาจากไหน
4. ขันล้างมือและถ้าต้องใช้มือจัดการสัตว์ปีกควรล้างมือให้สะอาดหลังจากการสัมผัสสัตว์ปีก
5. อย่าซื้อหรือเลี้ยงนกที่ไม่รู้มาจากไหน
6. หลีกเลี่ยงการสัมผัสและให้อาหารนก
7. เมื่อสัมผัสกับนกหรือขี้กควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และเช็ดให้แห้ง
8. หลีกเลี่ยงไปสถานที่มาสัตว์ปีกดิบและฟาร์มสัตว์ปีก
9. อุปกรณ์การจัดการสัตว์ปีก (มีดเขียง) ควรใช้เครื่องมือที่ทำความสะอาดง่าย, ไม่ปนเปื้อนกับเครื่องมืออื่นๆและควรเก็บเครื่องมือให้สะอาด
10. การท่องเที่ยวในประเทศและต่างประเทศต้องใส่ใจกับสุขอนามัยส่วนตัวและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ปีก , ถ้ามีไข้หรือมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ควรสวมหน้ากากทันทีและหาการรักษาพยาบาลโดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้และติดต่อแพทย์อธิบายประวัติความเป็นมาของการท่องเที่ยวและสัมผัสกับนก

