

CDC 公佈伊波拉病毒防範注意事項

駐洛杉磯辦事處教育組

令人聞之喪膽的伊波拉病毒席捲西非地區，並已侵犯到美國，目前並沒有聯邦許可的疫苗可供預防，美國疾病管制局 CDC 公佈伊波拉病毒防範注意事項，詔告經常旅行各地的社會大眾，尤其是西非等地的旅客，特別要注意自身安全。

如果你旅行或所處的地區是有被伊波拉病毒感染過，請切記遵循以下守則：

1. 特別注意衛生習慣，例如隨時用肥皂和清水洗手，或使用有酒精的消毒洗手液，避免接觸到有血液或體液的任何物品。
2. 避免參加曾處理過伊波拉病毒死亡者殯儀館的喪禮。
3. 避免接觸蝙蝠或類人猿屬科動物的血液或體液，及生食這些動物的肉。
4. 旅行西非等地，遠離照護伊波拉病人的醫院，就近向美國大使館尋求諮詢及服務。
5. 從疫區返國後，自行居家隔離 21 天，觀察自己的健康狀況，一但出現不正常的狀況，立即尋求醫療支援。

伊波拉病毒發作的症狀有以下幾點：

1. 體溫高過攝氏 38.6 度或華氏 101.5 度。
2. 嚴重的頭痛。
3. 肌肉疼痛。
4. 感覺虛弱。
5. 腹瀉或下痢。
6. 嘔吐。
7. 腹痛或胃痛。
8. 不明原因的出血或瘀傷。

被病毒感染後，潛伏期長達 2-21 天，但平均 8-10 天就會發病。伊波拉病患被治癒，除了靠完善的醫療體系支援外，個人的免疫系統強弱也是重要因素。被治癒的病患，通常自體會產生抗體，可維持 10 年之久，避免再被感染。

譯稿人：吳迪珣摘譯

資料來源：2014 年 10 月 16 日，美國疾病管制局 CDC 網站

連結網址：http://www.cdc.gov/vhf/ebola/prevention/index.html?s_cid=cs_3923