

上呼吸道感染衛生教育指

上呼吸道感染指鼻、咽、喉及鼻竇受到病原體的感染，包括普通感冒、流行性感冒、鼻咽炎、咽扁桃腺炎及喉炎等。感染的病原體是以病毒為主，且會合併不同的症狀，較常見的是流鼻水、鼻塞、咳嗽、喉嚨痛，乃至全身症狀，如倦怠、全身痠痛、頭痛或發燒等。

1. 多休息，多喝水，勤洗手，隨時戴口罩，減少出入公共場所。
2. 閉眼吃油炸、燙、辣等刺激性食物，少喝含糖或咖啡因飲料。
3. 注意乾燥與刺激的空氣，避免二手煙或灰塵多的場所。
4. 應依照醫師之指示按時服藥，切勿自行調整藥物劑量。
5. 一般感冒不需服用抗生素，維持良好的營養狀況、充足的睡眠及適度運動，以增加抵抗力。
6. 高燒不退、痰量增加、顏色變黃、變黏稠、發燒、咳嗽、呼吸困難加劇、意識混亂、或嗜睡等肺部感染之症狀，應立即就醫。

羅東聖母醫院 敬祝健康

上呼吸道感染衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					