

夏令期間預防保健注意事項

鑑於時序將進入夏季、氣溫日趨悶熱，國軍官兵尤應注意身體保健防範措施。基此，研提各級部隊應先期提醒所屬官兵對於熱傷害防治、餐飲衛生及常見蟲媒傳染病等預防保健注意事項，防範各類疫情及意外肇生，確保官兵生命安全及健康，相關要點分述如次：

壹、熱傷害防治：

- 一、先期完成熱傷害防治所需相關急救器材(如：冰桶、冰枕、體溫計及灑水器等)檢整，並造冊管制單位內高危險群人員，專責幹部給予適度關懷及協處。
- 二、各單位確依部頒「國軍中暑防治處理作業要點」與「國軍中暑防治標準作業流程圖」，並結合年度預防保健講習擴訓時機，持續落實官兵對於熱傷害防治、鑑別診斷、初步處置與通報機制之宣教與降溫急救處置演練，以強化緊急應處知能。
- 三、為防範熱傷害個案肇生，請各單位檢視單位內中暑危安狀況發布機制，適時調整訓練場地及服裝規定，並要求官兵熟記喝水要領及狀況處理步驟，以確保部隊訓練安全。
- 四、若官兵出現高燒、無汗、嘔吐、呼吸急促、暈眩、複視等身體不適症狀，務須立即通知醫護人員，並依「快速發現」、「快速降溫」、「快速送醫」之要領處置，同時聯繫收療國軍醫院完成急救準備。
- 五、請三軍總醫院、國軍桃園總醫院、國軍臺中總醫院、國軍高雄總醫院及國軍花蓮總醫院等5家醫院「中暑防治中心」，建立與基層部隊聯繫窗口，即時提供官兵正確保健諮詢服務，提昇熱傷害防治效能。

貳、「餐飲衛生」注意事項：

氣溫日趨炎熱，食物若未經妥適冷藏保存，易遭病菌孳生，為提醒官兵注意飲食衛生，請各單位確依部頒「國軍餐飲衛生安全作業規定」執行相關膳食處理工作，重點如次：

- 一、持續重視「新鮮」、「清潔」、「迅速」、「加熱與冷藏」及「避免疏忽」等五項食物處理原則，各辦伙單位應及早完成膳食衛生準備工作，以防杜集體腸胃不適等情事肇生。
- 二、落實執行每日餐飲衛生檢查，精進單位內部餐飲衛生具體作法，新進炊事人員必須完成健康檢查後始可參與膳勤作業，食勤人員平時應養成良好的個人衛生習慣，手部若有傷口或具呼吸道及腸胃道不適症狀，應立即調離食勤作業，避免疾病傳播、官兵「病從口入」。
- 三、單位辦伙應避免提供生食，並小心處理及儲存食材，尤其海鮮、豆腐類食材應儘速食用完畢，避免於常溫置放過久，導致變質、腐壞。
- 四、各單位應定期檢視冷藏與冷凍設備，冷藏溫度應於攝氏7°C以下，冷凍溫度應於-18°C以下；每餐食材應留存乙份，於冷藏設備保存48小時，並與食材存放冰箱有所區隔，嚴禁混用，以備檢驗之需。
- 五、單位若有集體腸胃不適情事發生，應聯繫所屬戰區責任國軍醫院協助病患收容救治，並保留剩餘食物或病患之嘔吐物或排泄物，俾利後續檢體化驗查明致病原因。

參、常見蟲媒傳染病防治：

一、登革熱：

- (一)病媒蚊：埃及斑蚊、白線斑蚊。
- (二)傳播方式：透過病媒蚊叮咬為主要之傳播途徑。
- (三)潛伏期：典型約為3至8天(最長可達14天)。
- (四)臨床症狀：依病情嚴重程度可區分典型登革熱及登革出血熱，典型症狀如下：

- 1、典型登革熱：有突發性高燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、全身酸痛、肌肉、骨頭關節的劇痛、轉動眼球或按住眼球時，前額及後眼窩會感覺特別的痛，俗稱「斷骨熱」或「天狗熱」，有時也會伴隨皮膚出疹的情形。
- 2、登革出血熱：登革熱有四種病毒，第一次感染發病後，引起身體對該型病毒的終身免疫，但若再感染到不同的登革熱病毒時，將可能發生「出血性登革熱」，症狀與典型登革熱相當類似，但兩者最大的不同點在於後者有明顯出血現象(如：皮下點狀出血、腸胃道出血、子宮出血、血尿等)。

(五)防治作為：

1、防疫「三原則」：

(1)不讓蚊子孳生：

- A、各單位力行「巡、倒、清、刷」措施，經常巡檢室內外可能積水容器及廢棄輪胎，清除積水，留用容器每週刷洗、倒置，並於下雨過後實施環境稽查。
- B、營區內及周邊環境若有樹洞、陰井、屋頂或凹陷地區等易積水處，應以砂石、泥土填滿，或鑿洞排水。
- C、營舍的陰暗處或是地下室，可噴灑藥劑，或使用捕蚊燈，避免病媒蚊孳生。

D、營區水池、消防水箱(桶)、冷卻水塔及水溝等處，可採生物防治措施(養殖大肚魚)，必要時投以環境用藥亞培松(稀釋成1ppm)。

(2)不讓蚊子入室：

各單位營舍均須加裝紗門(窗)，並定期檢整紗門(窗)保持完整、無破損及密合。

(3)不讓蚊子叮咬：

A、提醒官兵公勤外出、返鄉、旅遊或前往高感染風險地區時宜著淡色長袖衣褲。

B、要求官兵於身體裸露部位使用防蚊液，提升個人防護能力，亦可於衣物噴灑防蚊液，增強效果。

C、就寢時須懸掛蚊帳，並將下擺壓至床板下，必要時配合使用捕蚊燈或電蚊拍，避免遭蚊子叮咬。

2、有疑似症狀者(發燒超過38°C、頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹者)，應立即就醫，並告知醫師旅遊史及活動史等相關資訊，以利診斷治療；另請臨床醫師亦提高警覺，於診治病患時應特別留意發燒病患，如有懷疑感染登革熱應立即通報。

二、茲卡病毒：

(一)病媒蚊：埃及斑蚊、白線斑蚊。

(二)傳播方式：

1、被帶有病毒的病媒蚊叮咬。

2、亦有案例報告可透過輸血、母嬰間垂直傳染及性行為等方式得到。

(三)潛伏期：一般為3至7天，最長可達12天。

(四)臨床症狀：

1、常見症狀有頭痛、發燒、斑丘疹(常是由臉開始，之

後擴展到四肢)、關節痛(主要是手和腳的小關節)及結膜炎等，少部分人會有眼窩痛、厭食、腹痛及噁心等，與登革熱症狀相似但相較輕微。

2、茲卡病毒感染平均約每四人感染，會有一人有症狀。

(五)防治作為：同登革熱防治作為。

(六)強化疫情管控作為：

1、本部派駐中南美洲等流行疫區之駐外人員及眷屬須做好辦公處所及居家防蚊措施，戶外活動時應穿長袖淺色衣褲，並可在衣服上噴灑防蚊液，增強保護效果，避免病媒蚊叮咬。

2、本部官兵及眷屬若前往疫情警示地區旅遊者，均須做好個人全程防蚊防護措施，並於回國後兩週內落實自主健康管理措施，如有疑似症狀，立即回報及就醫，並主動說明旅遊及接觸(叮咬)史。

3、國軍醫院醫護人員須提高警覺，對疑似個案主動詢問病患及其親友旅遊及接觸史，落實快速篩檢、個案通報與院內感染管控措施。

4、孕婦感染是類病毒可能導致胎兒小頭症畸形或死亡之風險，孕婦及計畫懷孕婦女宜避免前往疫區。

三、恙蟲病：

(一)病媒：恙蟲。

(二)傳播方式：

1、老鼠為主要宿主，當被帶有立克次體之恙蟲叮咬後，會經由其唾液使宿主感染的急性發熱性疾病。

2、恙蟲喜歡爬行於地面或停留於草叢中，伺機落入經過之動物或人類身上吸取組織液。

3、不會直接由人傳染給人。

(三)潛伏期：約9至12天。

(四)臨床症狀：

- 1、首先會有惡寒伴隨頭痛、背痛、持續性高燒(39°C以上)、淋巴節腫大等症狀。
- 2、發燒1週後，軀幹皮膚會出現紅色斑狀丘疹，並逐漸擴散至四肢，數天後消失。
- 3、叮咬處出現黑色潰瘍性焦痂，常見於腰部、乳房、腋下、生殖器官及周圍柔軟潮濕部位，但無疼痛或騷癢。
- 4、如未適時治療，嚴重因出血或血管內凝血，引致血壓下降、意識不清、肺炎、心肌炎、脾臟腫大等併發症。

(五)防治作為：

- 1、改善環境是消滅恙蟲最有效的方法，營區應定期派員清除雜草，做好環境衛生工作。
- 2、持續落實「不讓鼠來、不讓鼠吃、不讓鼠住」之防鼠三不政策。
- 3、在野外值勤、操課或進入草叢地帶時，應著淺色長袖衣褲、靴子、手套及塗抹驅蟲藥劑等防護措施，以降低遭恙蟲叮咬的機會，並每日沐浴換洗全部衣物。
- 4、官兵如出現疑似恙蟲病症狀，應儘速就醫，並主動告知醫師相關旅遊及暴露史。

※本件視為重要命令，請轉達至所屬基層營、連級(含比照)主官(管)親閱，執行狀況紀錄備查，本部將配合各類督導實施驗證。

【國防部軍醫局關心您】