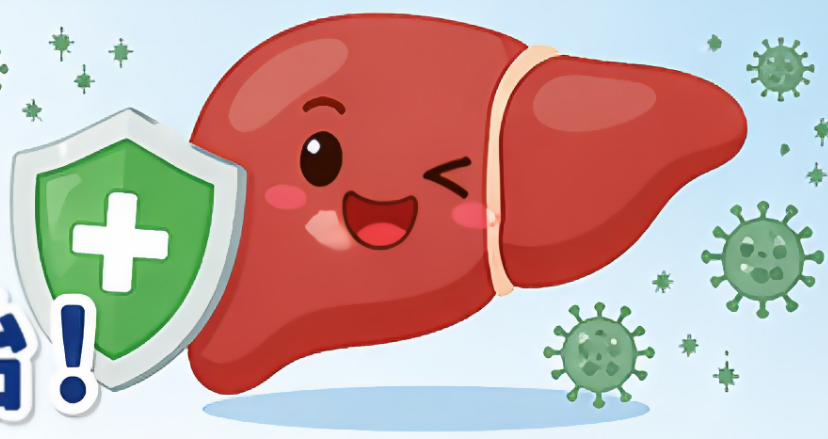


守護肝臟， 從預防 A 型肝炎開始！



A 型肝炎主要經由「**糞口途徑**」傳播，主要流行於東南亞、非洲及中南美洲等地區。近年來，台灣的疫情多集中於**男性**，研究指出除了受污染的飲食，**性行為**也是不可忽視的**傳染途徑**。

一、A 肝是如何傳染的？



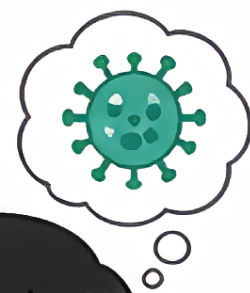
病從口入：食用、飲用受污染的食物或水。



衛生習慣：飯前或便後未正確洗手，導致病毒經手入口。



親密接觸：人與人之間的性接觸（如：口肛接觸）。



二、感染後的常見症狀

A 肝的潛伏期約 15 至 50 天，若出現以下症狀請務必就醫檢查：

全身性症狀

發燒、全身倦怠、肌肉痠痛



消化道不適

食慾不振、嘔吐、腹瀉



典型黃疸

皮膚或眼白變黃、尿液顏色變深



三、三大防護牆，缺一不可！

1 接種疫苗（最有效）

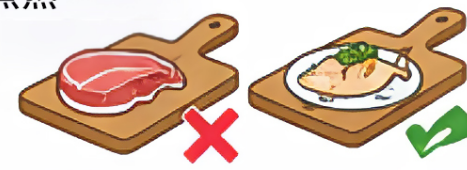


- 不論是前往開發中國家旅遊（如：中國、東南亞等）或在國內生活，針對高風險族群及缺乏免疫力的成年人，預防接種為防治傳染病、降低重症風險及控制社區傳播最具效益之策略。
- 間隔半年完整接種 2 劑疫苗，可提升免疫保護力。

2 飲食衛生



- 堅持「不生飲、不生食」，食物應徹底煮熟。
- 處理生、熟食的器具應嚴格分開，避免交叉污染。



3 良好生活習慣



- 落實「內、外、夾、弓、大、立、腕」正確洗手步驟。
- 進行性行為時，應全程使用保險套及水性潤滑液，並避免口肛接觸等高風險行為。



圖片來源：AI繪製

及早接種疫苗，守護日常衛生，就是對自己最好的防護！

若有相關問題請洽諮詢專線：04-23592525 轉 83582

臺中榮民總醫院 感染照護團隊 關心您