



正確使用 抗生素指南

(Guide to Wise Use of Antibiotics)

應對咳嗽、感冒、打噴嚏和病菌
(Managing Coughs, Colds, Sneezes & Germs)

生病
就一定
要吃
抗生素嗎？

抗生素抗藥性

(Antibiotic Resistance)

什麼是抗生素抗藥性？

(What is antibiotic resistance?)

- 無論是基於正確或錯誤的原因，只要使用抗生素就有可能產生抗生素抗藥性。為了限制抗生素抗藥性的發展，**只在確實需要時，才使用抗生素。**
- 抗生素抗藥性是細菌的防禦機制，可讓細菌生存下來並繁殖，即使在使用抗生素時也一樣。具有抗生素抗藥性的細菌，有時候會被稱為「**超級細菌**」。
- 如果細菌產生抗生素抗藥性，過去能消滅這些細菌的抗生素就不再有效了。
- 由具有抗生素抗藥性的細菌導致的感染很難處理，有時候甚至無法治療。這可能延長生病的時間，甚至可能導致患者死亡。
- 請記住，是細菌有抗藥性，而不是您！即使是非常健康且從未服用過抗生素的人，都可能因為其他來源而受到具有抗生素抗藥性細菌的感染。

**抗生素對於感冒、流感和支氣管炎
(胸腔感冒) 等病毒感染沒有幫助。**

**使用抗生素治療這類感染可能
產生抗生素抗藥性。**

您應該怎麼辦？

(What should you do?)

- **當您或子女感冒或咳嗽時，請不要期望**使用抗生素。大多數的感染都是病毒造成的，而抗生素對此沒有作用。
- 與您的醫師交流，以瞭解您的感染是病毒造成的還是細菌造成的，以及是否需要使用抗生素。
- 當您（或您的子女）有感冒的症狀、咳嗽或喉嚨痛，請耐心等待。大多數由病毒引起的疾病都需要 4 至 5 天才能好轉，而且最長需要 3 週時間才能完全康復。
- 在感冒或流感季節，時常清洗雙手以避免生病。請遵循下一頁的**詳細洗手建議**。

**避免與具有超級抗
藥性病毒的戰爭。
正確使用抗生素！**

洗手

(Handwashing)

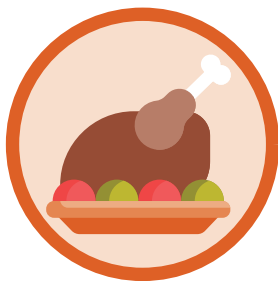
洗手是阻止感染傳播的最佳方法。

80% 的常見感染都是透過雙手傳播的。

什麼時候清洗雙手：

(When to wash your hands):

- 用餐前
- 準備食品之前、期間及之後
- 餵母乳之前
- 使用廁所或協助兒童使用廁所之後
- 換尿布或女性生理用品之前和之後
- 擤鼻涕或擦拭兒童的鼻子之後
- 接觸和他人共用的物品之後
- 戴上或取出隱形眼鏡之前
- 您照顧病人之前和之後
- 觸摸或餵食動物，或處理動物廢棄物之後
- 使用牙線清潔牙齒之前和之後



如何洗手：

(How to wash hands):

1. 使用肥皂和清水。只使用清水洗手無法消滅病菌。
2. 將雙手弄濕。
3. 塗抹普通肥皂。**請勿使用抗菌肥皂。**
4. 至少摩擦雙手 20 秒（或是在洗手時，哼唱《小星星》(Twinkle, Twinkle, Little Star) 這首歌）。摩擦雙手的所有部分，包含手掌、指間、大拇指、手背、手腕、指尖和指甲。
5. 用水沖洗雙手 10 秒鐘。
6. 使用乾淨的毛巾徹底擦乾雙手。



應辦事項：

(What you should do):

- 要求醫師、牙醫師、護士和治療師在為您或您的子女檢查之前洗淨雙手。
- 確定您的子女的學校和您工作場所的洗手間都備有普通肥皂。
- 確定托兒場所都設有讓成人和兒童洗手的地方。
- **使用普通肥皂。**普通肥皂的效果和抗菌肥皂的效果一樣好。我們不建議使用抗菌肥皂，因為這會產生細菌抗藥性，而且效果並沒有比普通肥皂好。
- 範例教學。

細菌及病毒

(Bacteria & Viruses)

病毒和細菌都會造成感染，但抗生素只對細菌有用。

病毒感染

(Viral infections)

- 包含感冒、流感、哮喘、喉炎、胸腔感冒（支氣管炎）和大部分的喉嚨痛。
- 傳染性通常比細菌感染高。如果家中有多人罹患相同疾病，則可能是病毒感染。
- 病情會像細菌感染一樣嚴重。
- 病情通常需要 4 至 5 天才會好轉，但可能需要最長 3 週時間才能完全康復。

✗ 抗生素對於病毒感染無效

細菌感染

(Bacterial infections)

- 比病毒感染少見。
- 不像病毒感染能輕易從一個人傳播給另一個人。
- 常見範例包含鏈球菌性喉炎和一些類型的肺炎。

✓ 抗生素對於治療細菌感染有效，但並不是非用不可

發燒

(Fever)

發燒是指體溫升高，通常是因為疾病所致。皮膚發紅、發熱且乾燥（甚至腋下也一樣）是發燒的症狀。

您的體溫或您的子女的體溫視測量部位而定。



管理：

(Management):

- 發燒是協助身體抵禦感染的防護機制。病毒和細菌感染都可能導致發燒。
- 如果發燒的人感到不舒服，可以考慮使用乙醯胺酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen)（依據包裝說明）。
- 讓您自己或您的子女穿著輕便衣物，讓身體保持涼爽但不至於冷到發抖，因為發抖會產生更多熱能。讓室溫保持在大約 20° C 或令人舒適的涼快溫度。
- 飲用大量清涼的液體。當清醒時，每小時給您的子女飲用清涼液體或吃冰棒。

請轉至第 20 頁參看應由醫療專業人員評估的症狀。請轉至第 22 頁參看需要立即就醫的症狀。

發燒：

(Fever):

- 協助身體抵禦感染
- 病毒和細菌感染都可能導致發燒

如果任何年齡的人士發燒、起疹子，而且曾經前往麻疹疫區，請聯絡 Health Link（*Alberta* 地區，請撥打 811）以取得最佳行動方針的建議。

感冒及流鼻水

(Colds & Runny Nose)



請轉至第 20 頁參看應由醫療專業人員評估的症狀。請轉至第 22 頁參看需要立即就醫的症狀。

症狀： (Symptoms):

- 一開始的症狀是頭痛、發燒和淚液分泌增加，之後則是流鼻水、喉嚨痛、打噴嚏和咳嗽。
- 一開始從鼻子流出的液體是無色的，但之後會變成濃稠的黃色或綠色液體。



預防： (Prevention):

- 經常洗手，以預防會導致感冒的病毒傳播。
- 教導您的子女經常洗手。

管理：(Management):

- 飲用大量的水，水溫需要是最舒適的溫度。

- 如果感冒的人感到不舒服，可以考慮使用乙醯胺酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen) (依據包裝說明)。
- 如果您感冒或是在照顧感冒的人，請時常洗手，防止感染其他人。
- 解鼻充血劑或咳嗽糖漿有助於緩解症狀，但無法縮短罹患感冒的時長。

備註： 請勿給未滿 6 歲的嬰兒或兒童提供這些產品。

備註： 解鼻充血劑及咳嗽糖漿也可能包含退燒藥。仔細閱讀標籤並諮詢您的藥師或醫師，以避免使用過量藥物。

使用鹽水（生理鹽水）滴鼻劑治療鼻塞，特別適用於嬰兒和學步幼兒。使用市售滴鼻劑或噴霧，或是**自製滴鼻劑或噴霧**。



自製鹽水滴鼻劑

(Homemade Salt Water Drops)

混合在一起：

- 1 杯（240 毫升）蒸餾水（如果使用自來水，先煮沸一分鐘消毒，然後冷卻，直到溫度降至溫熱）
- ½ 茶匙（2.5 克）鹽
- ½ 茶匙（2.5 克）蘇打粉

將溶液倒入包含滴管的乾淨瓶子或倒入擠壓瓶（可於藥房購得）。您也可以使用沖洗球。每隔 3 天製作一份新的溶液。

使用方式：

- 坐下並讓頭部稍微往後傾斜。不要躺下來。將滴管、沖洗球或擠壓瓶的尖端稍稍放入鼻孔中。輕輕地將數滴液體滴入或噴入鼻孔中。對另一邊的鼻孔重複上述動作。每次使用之後，使用乾淨的布或面紙擦拭滴管。

流感

(Influenza)

流感是由病毒引起的。罹患流感的成人會在出現症狀 3 至 5 天之後，將病毒傳播給其他人。罹患流感的兒童將病毒傳播給其他人的時間最長可達 7 天。



症狀： (Symptoms):

- 發燒/畏寒
- 頭痛
- 肌肉或身體疼痛
- 感覺疲累
- 喉嚨痛
- 流鼻水或鼻塞
/打噴嚏
- 咳嗽



如需應由醫療專業人員評估的症狀清單，請至第 20 頁。如需危險症狀且需要立即就醫的症狀清單，請至第 22 頁。



預防： (Prevention):

- 接種每年的流感疫苗。
- 洗手，特別是在與患者相處之後。教導您的子女洗手。
- 打噴嚏或咳嗽時，摀住口鼻。
- 教導您的子女使用良好的呼吸方式。

管理：

(Management):

- 飲用大量的液體，例如水。
- 充分休息或是讓兒童充分休息。待在家裡或是讓您的子女在生病前幾天待在家裡，多休息並防止將病毒傳播給其他人。
- 可以考慮使用乙醯胺酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen) (依據包裝說明) 以治療發燒、頭痛或身體疼痛。

流感季節通常在每年11月或
12月開始，並於隔年4月或5月結束。
有時流感可能惡化而引起肺炎。

鼻竇感染

(Sinus Infection)



鼻竇是鼻子和眼睛周圍填滿空氣的空間。當液體充滿鼻竇時，就會產生鼻竇炎。

鼻竇炎最常在感冒後發生，但大多數的感冒並不會導致細菌性鼻竇炎。鼻竇炎的症狀比感冒更為嚴重且持續更久。

備註： 如果有上述症狀，且發生喉嚨痛及/或咳嗽等現象，請參閱「感冒及/或流感」。



如需應由醫療專業人員評估的症狀清單，請至第 20 頁。如需危險症狀且需要立即就醫的症狀清單，請至第 22 頁。

症狀：

(Symptoms):

- 臉部疼痛或有壓迫感、頭痛、牙齒痛、感覺疲累、咳嗽、發燒。
- 鼻塞且有黃色或綠色鼻涕持續超過 10 天，這是您可能需要抗生素的跡象。

管理：

(Management):

- 可以考慮使用乙醯胺酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen) (依據包裝說明) 以治療疼痛及發燒。
- 對於兒童，使用鹽水滴液或噴霧以協助緩解鼻液症狀（請參閱第 9 頁的「感冒/流鼻水」以取得配方）；對於成人，滴入生理鹽水更為有效。
- 解鼻充血劑有助於緩解鼻塞症狀，但無法縮短罹患感冒的時長。

備註： 請勿給未滿 6 歲的嬰兒或兒童提供這些產品。

備註： 解鼻充血劑也可能包含退燒藥。仔細閱讀標籤並諮詢您的藥師或醫師，以避免使用過量藥物。

**細菌及病毒都可能導致鼻竇炎
（病毒導致鼻炎更常見，高達 200 倍）。**

喉嚨痛

(Sore Throat)

喉嚨痛通常都和感冒一起發生。大多數的喉嚨痛都是病毒造成的。抗生素無法治療因為病毒造成的喉嚨痛。

某些喉嚨痛是由鏈球菌造成的。如果有喉嚨痛症狀，同時發生流鼻水、咳嗽、啞聲、結膜炎或腹瀉，則可能因為病毒造成，而不是咽喉炎。



如需應由醫療專業人員評估的症狀清單，請至第 20 頁。如需危險症狀且需要立即就醫的症狀清單，請至第 22 頁。

您的醫師無法藉由看一下喉嚨，就判斷喉嚨痛是否為鏈球菌性咽喉炎。

- 如果喉嚨痛是感冒的症狀，則最有可能是病毒造成，因此不需要喉嚨拭子。
- 如果您沒有感冒的症狀，您的醫師可能會用喉嚨拭子，以檢查喉嚨痛是由細菌或病毒所造成。通常會在 48 小時內獲得檢驗結果。

- 如果檢驗結果為陰性，抗生素就無法治療此症狀，因為喉嚨痛可能是由病毒造成的。
- 如果檢驗結果為陽性，您的醫師可能會決定開立抗生素。
- 除非其他家成員也生病，否則他們不需要接受檢查。

管理：

(Management):

- 飲用大量的液體，例如水。
- 可以考慮使用乙醯胺酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen)（依據包裝說明）以治療喉嚨疼痛及發燒。
- 對於年滿 6 歲的兒童和成人，普通的喉糖就能緩解症狀。

備註：不應該給更年幼的兒童吃喉糖，因為會有窒息的危險。

- 對於較年長的兒童及成人，使用溫鹽水漱口可以讓喉嚨舒服一點。將 $\frac{1}{2}$ 小匙鹽和 1 杯（250 毫升）溫水混合。漱口 10 秒鐘。每天可以這樣做 4 至 5 次。
- 身體好轉之後，您或您的子女就能回復正常生活。

耳朵痛

(Ear Ache)

耳咽管會連接中耳和喉嚨後部。因為年幼兒童的耳咽管很狹窄，很容易被阻塞，特別是在感冒時。這樣的阻塞可能會導致感染。

重要的是，70-80% 耳朵感染的兒童不需要抗生素就能好轉。某些耳朵感染是因為病毒造成，另一些則是因為細菌導致。觀察性等待是您醫師可能會建議的合理方法。

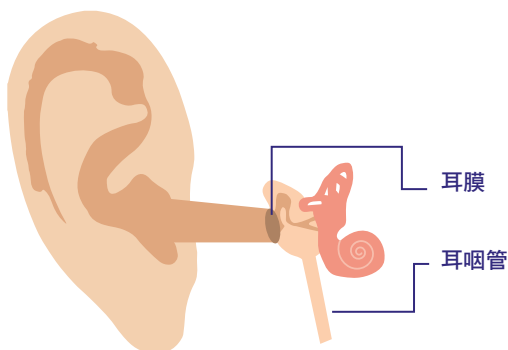


如需應由醫療專業人員評估的症狀清單，請至第 20 頁。如需危險症狀且需要立即就醫的症狀清單，請至第 22 頁。

症狀：

(Symptoms):

- 發燒
- 耳朵疼痛
- 暴躁易怒



管理：

(Management):

- 可以考慮使用乙醯胺酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen) (依據包裝說明) 以治療疼痛及發燒。
- 在耳朵外部放一條溫毛巾。
- 抗組織胺藥及解鼻充血劑無法治療耳朵感染。
- 在特定情況下，您的醫師可能會在檢查您子女的耳朵之後開立抗生素。
- 因為會有抗生素抗藥性的風險，我們不建議長時間使用抗生素，以預防耳朵感染。



預防：

(Prevention):

- 時常洗手並教導您的子女洗手，因為大多數的耳朵感染都是在感冒之後發生的。
- 避免讓您的子女接觸到二手菸。
- 當您的子女躺下時，不要讓他/她用瓶子喝水。

咳嗽

(Cough)

大多數的成人及兒童咳嗽都是因為呼吸道的病毒感染所造成的（請參閱下表）。如果患者有因為細菌造成的肺炎，而且針對百日咳進行的檢驗結果為陽性，則只應該在這些情況下使用抗生素治療咳嗽。



症狀：

(Symptoms):

- 發燒、咳嗽及胸痛。
- 咳嗽的痰可能是黃色或綠色。
這不代表這就是細菌感染。
- 可能發生喘鳴症狀。

備註：因為病毒性支氣管炎，45% 的人在 2 週後仍然會咳嗽。**25% 的人在 3 週後仍然會咳嗽。**

如需應由醫療專業人員評估的症狀清單，請至第 20 頁。如需危險症狀且需要立即就醫的症狀清單，請至第 22 頁。

疾病 (Illness)	部位 (Site)	年齡層 (Age Group)	原因 (Cause)
喉炎	聲帶	較年長的兒童/成人	病毒
哮喘	聲帶及氣管	較年幼的兒童	病毒
支氣管炎*	呼吸管（大型）	較年長的兒童/成人	病毒
支氣管炎	呼吸管（小型）	嬰兒	病毒
肺炎	氣囊	所有年齡	細菌或病毒
百日咳	鼻子到肺部	任何年齡層	細菌

*罹患長期肺部疾病的患者，有時候在罹患支氣管炎時，會發生細菌感染。

管理：

(Management):

- 飲用大量的液體，例如水。
- 止咳劑可能對較年長的兒童和成人有幫助。

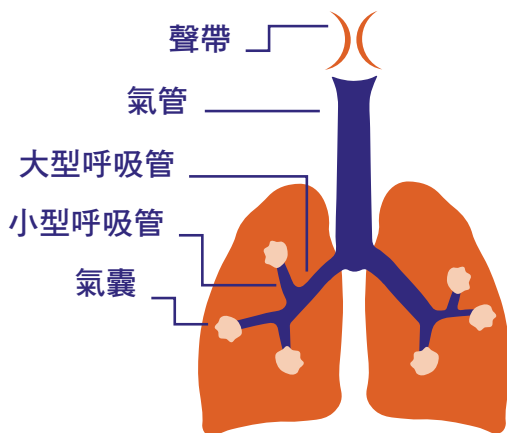
備註： 請勿為給未滿 6 歲的嬰兒或兒童提供這些產品。

備註： 咳嗽糖漿也可能包含退燒藥。仔細閱讀標籤並諮詢您的藥師或醫師，以避免使用過量藥物。

- 普通的咳嗽滴劑或喉糖可能對較年長的兒童和成人有幫助。避免使用抗生素咳嗽滴劑，因為可能產生抗生素抗藥性。

備註： 不應給未滿 6 歲的兒童使用咳嗽滴劑，因為會有窒息的危險。

- 建議進行胸腔 X 光，以診斷細菌性肺炎。進行診斷之後，醫師一般會開立抗生素。



應由醫療專業人員檢視的嚴重症狀

(Serious Symptoms That Should be Seen by a Medical Professional)

這些症狀需要醫師或專科護理師介入處理。



發燒： (Fever):

- 如果兒童年齡未滿 3 個月並發燒，則應該立即送醫。
- 如果任何年齡層的兒童發燒且看起來不太好，則應該立即送醫。
- 如果任何年齡層的兒童發燒超過 3 天，則應該在 24 小時內送醫。

應由醫療專業人員檢視的嚴重症狀（續）： (Serious Symptoms That Should be Seen by a Medical Professional Continued):



耳朵痛 如果兒童耳朵痛，則 應該就醫接受治療：

- 他們也有發高燒；或是
- 他們看起來不太好；或是
- 他們耳朵後方有紅腫現象；或是
- 他們的耳朵被向前推壓；或是
- 雖然已經使用乙醯胺酚或布洛芬，他們的耳朵嚴重疼痛仍然超過 24 小時。

如果症狀惡化或異常嚴重，發燒或罹患其他疾病的成人應該總是考慮諮詢醫師或專科護理師。

在 Alberta 地區，如果您需要建議或不確定最佳行動方針，您可以致電 Health Link（撥打 811）。

如需關於兒童健康問題的實際建議，請造訪 ahs.ca/heal，這是由 Stollery 兒童醫院維護的公共資訊資源。

健康緊急 情況的跡象



(Signs of Health Emergencies)

如果您或所照顧的某人發生以下任一症狀，請立即就醫接受治療。



發燒

在下列情況下，立即就醫接受治療：

- 任何年齡層的人因發燒而出現暴躁易怒或萎靡不振（難以醒來或保持清醒）、反覆嘔吐的症狀，而且可能頸部僵硬或有大片皮疹，並在按壓後不會褪色（看起來像是小範圍的瘀青）。



呼吸

在下列情況下，立即就醫接受治療：

- 任何年齡層的病人無法順利呼吸（不是因為鼻塞引起）。
- 患者呼吸的速度比一般情況快或慢，或是嘴唇、雙手或雙腳發紫。

健康緊急情況的跡象：（續） (Signs of Health Emergencies Continued):



一般情況

在下列情況下，立即就醫接受治療：

- 任何年齡層的病人難以醒來或保持清醒或是比平常更混亂、暴躁易怒或躁動不安、持續的嚴重頭痛、頸部僵硬、皮膚有斑點或非常蒼白，或是感覺觸感很冰冷。
- 患者有脫水的跡象，其中包含乾燥的皮膚、口乾舌燥、寶寶凶門柔軟凹陷，或是尿液量非常少。

其他應立即就醫的原因包含：

- 患者難以吞嚥或大量地流口水。
- 如果任何年齡層的病人跛行、無法移動或是發生癲癇。

此資訊僅供參考。您在任何時刻都應該運用自己的知識和判斷，來瞭解您是否需要諮詢醫師、護士或專科護理師。

在 Alberta 地區，如果您需要建議或不確定最佳行動方針，您可以致電 Health Link（撥打 811）。

您知道嗎？

1. 洗手是阻止感染傳播的最佳方法。
2. 細菌及病毒不同。但這兩者都可能造成感染，不過抗生素只對治療細菌感染有效。
3. 正確使用抗生素，以限制抗生素抗藥性的發展。



生病
就一定
要吃
抗生素嗎？



Do Bugs Need Drugs 是 Alberta Health Services
及 British Columbia Centre for Disease Control 的方案