

洗手就不會感冒嗎？

感冒是病毒傳染引起，不管是上呼吸道感染、腸病毒、流行性感冒等，大都是藉由人體分泌物傳播（口水、眼淚、鼻水等，腸病毒還可以經由排泄物傳染）。一般說飛沫是對的，可是飛沫主要是經由手部互相接觸傳播，面對面打噴嚏咳嗽反而機會較小；當然使用的物品、衣物也是媒介，這些也都是經手傳播到自己身上，所以洗手是有用的。但是洗手僅能減少病毒數量，進而減輕症狀，卻無法完全洗淨病毒，保證不受感染。

要能保證不會受到病毒感染而不感冒，只有二種方法，而洗手、停課並不在其中：(1) 完全的與世隔絕，像太空人一樣。接觸的人除了不能感冒以外（本身如果感冒，身上會一直散發出病毒，洗手也沒用，而且感冒的人在還沒有症狀的潛伏期就會有傳染性），還要全身沐浴更衣。這實在太不容易了，大概只有住在西伯利亞、南極等罕見人跡的地方才有可能吧。(2) 體內已經有該種病毒的抗體，產生途徑有二：(1) 曾經感染過，(2) 接種疫苗產生。

對於沒有疫苗可以接種的普通感冒（上呼吸道感染）、腸病毒等，這些病毒在我們環境中長時間存在，隔離頂多延後感染的時間，永遠有機會被傳染。與其利用停課等措施隔離，以後還是可能在非預期情況下受到感染，我寧可建議只要注意生活衛生，養成洗手習慣，當真的被感染也可以減輕症狀。不必因停課影響家庭生活，也不會損害小孩的受教權。台灣小朋友在托兒所、幼稚園大量互相傳染（感冒專修般），到了小學、國中的年紀，大部分小朋友體內已經有大部分感冒病毒的抗體，所以感冒大量減少（一般物誤以為長大了，抵抗力自然增加所致）。