



### 什么是流行性感冒？

流行性感冒（通常称为“流感”），是由流感病毒引起的传染性疾病。症状包括发烧、咳嗽、肌肉酸痛、头痛、流鼻涕、咽喉痛及全身无力。这些症状可能会突然发作。这些症状可以从轻微到严重不等。

### 流感是如何传播的？

流感病毒藏在人的鼻子和喉咙里，受感染的人打喷嚏、咳嗽或谈话时将病毒喷入空中。然后，附近的人就会吸入病毒。流感症状通常开始于个人吸入了病毒 1 到 3 天后，但亦可以更为更长时间。大多数人在其症状开始 1 天前直到大约一周之后都可以传播流感病毒。

### 患上流感危险吗？

患上流感可以造成危险，特别是对于幼儿或长者，还有一些潜在的健康上问题。大多数人只有轻微的症状并持续数天，但有些人可能演变为肺炎或其他严重的并发症。每年有数千美国人因流感需要入院治疗。

### 谁应接种流感疫苗？

流感疫苗是预防流感的最佳方法。建议每个人年龄在 6 个月及以上都应接种流感疫苗。有两种类型的疫苗，一种是在手臂上注射，另一种是喷雾疫苗。一个人需要每年接种流感疫苗才能得到保护。流感疫苗会让你患流感的说法是不正确的，你应该记住，在接种后的两个星期疫苗才能完全发挥保护作用。因此在此两个星期期间，你一定要采取其他预防流感的措施。

### 我应该接种的流感注射疫苗还是流感喷雾疫苗？

最好咨询你的家庭医生后，才选择最适合你的疫苗。一般情况下，流感注射疫苗适用于任何 6 个月或以上的成年人，而且对鸡蛋或以前接种的流感疫苗都没有严重过敏反应。凡有格林-巴利综合征病史（Guillain-Barré syndrome）的人都应在注射流感疫苗之前咨询其医生。

喷雾疫苗（有时也被称为“减毒活流感疫苗”，简称 LAIV）。喷雾疫苗是由减毒的活流感病毒制成，但其不会使人患流感。流感喷雾适合 2 至 49 岁的健康人士并且没有怀孕的妇女。

### 如何预防流感的传播？

有很多方法可以帮助防止病菌的传播：

- 每次咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮盖你的鼻子和嘴。然后将使用过的纸巾扔到纸篓里。如果你没有纸巾，打喷嚏或咳嗽时请用您的衣袖遮掩。
- 经常用肥皂和水或含酒精的洗手液清洁双手。

- 当你生病的时候请留在家中。建议您生病后 4 天或者退烧 24 小时后（在没有使用退烧药的情况下），这两者之间哪一个时间长就选择哪一个。如果可能的话，避免密切接触病人。

### **如果我得了流感，我该做什么？**

一般情况下，流感会持续 3 至 7 天。病人应多喝水，多休息。可用 Tylenol (泰诺®) 或 Ibuprofen (Motrin®、Nuprin® 或 Advil®) 药物缓解发烧。一定要遵照此药包装的说明服药。不要让儿童服用阿司匹林，因为有可能使其患上罕见而严重的瑞氏综合症 (Reye's Syndrome) 的风险。解充血剂 (Decongestants) 可能有助于缓解鼻塞或鼻窦压力较大的儿童与成人。如果您的症状严重或者持续不退，请咨询你的医生。

### **是否有任何药物我可以使用的呢？**

医生通常建议高风险流感并发症人群服用抗病毒处方药。在症状出现的 48 小时内用药最有效。这些药物可以减少流感的症状，并缩短你生病的时间 1 至 2 天。

欲了解更多信息，请联系  
波士顿公共健康委员会  
传染病控制局  
(617) 534-5611 或浏览 [www.bphc.org](http://www.bphc.org)