



公共衛生常識說明書

Boston Public Health Commission
(波士頓公共衛生委員會)
Communicable Disease Control Division
(傳染病管制局)

1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
電話：617-534-5611 傳真：617-534-5905

2009 年甲型 H1N1 流感

2009 年甲型 H1N1 流感是什麼？

2009 年甲型 H1N1 流感，早先被稱為「豬流感」，是一種引致人們生病的流感病毒的新變種。2009 年 4 月，美國首先報導這種特殊的 H1N1 流感病例，現在世界其他許多地區也有病例報告。2009 年甲型 H1N1 流感的傳播方式和引致的症狀與季節性流感相同，而且治療的方式也相同。季節性流感與 2009 年甲型 H1N1 流感的主要區別在於，由於 H1N1 流感是流感的新變種，因此，大多數人對 2009 年甲型 H1N1 流感沒有免疫力或抵抗力。由於很少人對 2009 年甲型 H1N1 流感有抵抗力，更多的人可能會染上這種流感。

2009 年甲型 H1N1 流感的症狀有哪些？

症狀與季節性流感相似，包括突然發熱、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛、頭痛、身體發冷，以及虛弱。一些人亦會腹瀉和嘔吐。這些症狀可能是輕微的，也可能很嚴重。

2009 年甲型 H1N1 流感是如何在人群中傳播的？

人們認為，2009 年甲型 H1N1 流感與季節性流感的傳播方式一樣，也就是說，當感染者打噴嚏或咳嗽時，生存於其鼻腔和喉嚨中的流感病毒噴到空氣中。於是，附近的人就可能吸入流感病毒。通常，在吸入流感病毒的 1-3 天后，流感症狀才會顯現。流感病毒感染者在發病前一天到發病的第四天之間傳染性最強；但是，對於一些人，特別是兒童以及免疫功能差的人，可能會在更長的時間內傳播流感病毒。

我可能因為食用豬肉而感染 2009 年甲型 H1N1 流感嗎？

不可能，2009 年甲型 H1N1 流感不會透過食物傳播。經過適當處理和烹調的豬肉食品，可以安全食用。

有預防 2009 年甲型 H1N1 流感的疫苗嗎？

預防 2009 年甲型 H1N1 流感的疫苗已取得食品和藥物管理局 (FDA) 批准。請謹記，季節性流感疫苗並不能預防 2009 年甲型 H1N1 流感，這點很重要。目前限量供應 2009 年甲型 H1N1 流感疫苗。預計在今年秋季末期，會有更多的疫苗面世。最初的疫苗提供給高危人群，其中包括孕婦、六個月或以上年齡的幼兒、有不到六個月大的嬰兒的家庭成員或其他緊密接觸人員，有慢性疾病的成人，以及健康照顧或緊急醫護人員。根據從目前 2009 年甲型 H1N1 流感病例獲得的資訊，年長者不被看作感染 2009 年甲型 H1N1 流感的高危人群。

待續

如果感染了甲型 H1N1 流感，該怎麼辦？

流感通常會持續三到七天。多喝水，並充分休息。退熱淨 (acetaminophe) 或布洛芬 (ibuprofen) 之類的藥物可以用於協助緩解發燒症狀。務必遵照符合服藥者年齡的用藥說明。請勿讓幼童服用阿司匹林，否則有患「雷爾氏綜合症」的危險 (Reye's Syndrome)，這是一種少見但很嚴重的疾病。減充血劑可以協助成人或年齡在四歲以上的兒童緩解鼻塞的症狀或減輕鼻竇壓力。您的家庭醫生可以決定您是否需要流行性感冒方面的檢測以及/或者治療。如果您的流感症狀看上去很嚴重或正在加重，請向醫生求助。

有可以服用的藥物嗎？

對大部分流感患者而言，最重要的治療就是休息、多飲水，以及服用控制發燒的藥物。抗病毒藥物常常被推薦給存在流感併發症的高危人群。大多數人不需要服用抗病毒藥物。這些藥物必須由醫生開處方。如果在症狀出現的 48 小時內，開始服用這些藥物，藥效會最好。這些藥物可以減輕流感症狀，並將患病的時間縮短 1-2 天。

應該如何防止流感的傳播？

- 每次咳嗽或打噴嚏時，用面紙遮掩鼻子和嘴巴。然後將用過的面紙扔到廢紙簍中。若無面紙，可用自己的衣袖代替。
- 用肥皂和清水洗手，特別是在咳嗽或打噴嚏以後。亦可以使用含酒精的洗手液洗手。
- 生病時待在家裏。建議在退燒後 (無需使用藥物來緩解發燒症狀) 的 24 小時內都待在家裏。對大多數人而言，這意味著待在家裏至少四天；在這之前參與公共活動，可能會將流感傳染給其他人。若有可能，避免與病患近距離接觸。

要獲得更多資訊，請聯絡
Boston Public Health Commission
(波士頓公共衛生委員會)
市長健康熱線
(617) 534-5050 或瀏覽 www.bphc.org