



公共衛生說明書

波士頓公共衛生

疾病管制局

1010 Massachusetts Avenue

Boston, MA 02118

電話: 617-534-5611 傳真: 617-534-5905

流行感冒

流行感冒(流感)是什麼？

流感是一種由流感病毒所引起的傳染疾。症狀包括突然發燒、咳嗽、肌肉疼痛、頭痛、流鼻涕、喉嚨痛及疲勞。有些患者也可能有腹瀉和嘔吐症狀。症狀可能很輕微也可能很嚴重。

什麼是 2009 H1N1 流感？

2009 H1N1 流感此前稱為“豬流感”，是一種新流感病毒。2009 H1N1 流感與季節性流感的傳播方式、症狀和治療方法都相同。由於 2009 H1N1 流感屬於新型病毒，因此大部份人沒有免疫力或與 2009 H1N1 抗衡的自我保護能力。這是 2009 H1N1 流感和季節性流感的主要區別。由於大部份人對 2009 H1N1 流感沒有免疫力，更多的人可能因這類流感而患病。

流感是否有危險性？

流感可能具有危險性，尤其對於年紀幼小、年長和有其他健康問題的人來說更是如此。多數人會出現較輕的病症，可能持續數天。但是一些人可能發展成肺炎和其他嚴重疾病。美國每年多達數千患者因流感入院治療。

流感如何傳播？

導致流感的病毒存活在鼻子和喉嚨部位。流感病人咳嗽、打噴嚏或講話時，病毒即進入空氣。旁邊的人可能將病毒吸入體內。病毒吸入體內後，病人可能在 1 至 3 天出現症狀。症狀出現前 1 天和之後 4 天時傳染力最強。有些成人和兒童的傳播期更長。

哪些人群需要注射流感疫苗？

流感疫苗是預防流感的最佳方式。疫苗有兩種，一種在胳膊注射，一種在鼻子噴入。要每年都免遭流感侵襲，需要每年注射季節性流感疫苗。2009 年的季節性流感疫苗數量充足。要避免流感的人應該每年接受流感疫苗注射。以下的人群較容易感染上流感，應該接受流感疫苗注射：孕婦、6 個月以上的孩童、有其他健康問題的人、年長者、居住在長期照看場所的人、照顧流感高危險人群的人(例如 6 個月以下嬰幼兒及醫療工作者)。流感疫苗不能使人患上流感，但疫苗兩周後才能生效。在此期間應注意採取其他保護措施來抵抗流感。

請記住季節性流感疫苗不能預防 2009 H1N1 流感，這一點非常重要。2009 H1N1 流感的疫苗將在秋季中旬或秋季末上市。目前尚不知曉 2009 H1N1 流感疫苗的供應數量。首批疫苗將提供給 2009 H1N1 流感的高危人群(孕婦、6 個月以上孩童、有其他健康問題的人及醫療和急診工作者)。基於目

前 2009 H1N1 流感病例的情况，老年人并非 2009 H1N1 流感的高危险人群。剩余的 2009 H1N1 流感疫苗将在季节末提供给其他人群。

我应该接受流感疫苗注射还是喷雾剂？

请质询您的家庭医师，来确定哪种疫苗最适合您。总体来说，流感疫苗适合以下人群：年龄在 6 个月以上，以前注射疫苗后未有严重过敏反应(例如鸡蛋)，以及对以前流感疫苗无过敏者。患有格林-巴利综合症(Guillain-Barré syndrome，一种罕见的神经疾病)的病人在接受流感疫苗之前要与医生质询。

流感喷雾疫苗(有时称为 LAIV "流感减毒活疫苗")由活但病毒减弱的病毒制成。向鼻子喷入的喷雾剂只适合 2 岁至 49 岁的健康人群选用，但是孕妇除外。

我该如何预防流感的蔓延？

您能在很多方面预防细菌蔓延。

- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮掩鼻子和嘴部。然后将纸巾丢弃在垃圾箱。如果没有纸巾，咳嗽或打喷嚏时请用衣袖上部遮住口鼻。
- 经常用肥皂和水或者含酒精的乾洗手液洗手。
- 生病时，请留在家修养。流感病人在症状消失和退烧后 24 小时之内应该在家休息(在不用退烧药的前提下)。对大多数人来说，这意味着至少在家中修养四天：在此之前参与公众活动将会传染给他人。如果可能，请尽量避免和病人接触。

如果得了流感，我应该怎样做？

通常，流感持续 3 至 7 天。要大量饮水并充分休息。可以使用乙酰胺苯酚(acetaminophen)或布洛芬(ibuprofen)帮助降温。请一定阅读包装上说明，以了解服用患者的年龄限制情况。由于有患雷尔氏综合症(一种严重疾病)的风险，不要让儿童服用阿斯匹林。鼻塞药可能缓解成年人或 4 岁以上儿童鼻子堵塞或鼻塞的压力。如果症状严重或持续，请与医生探讨。

我能服用哪些药物？

推荐给可能由流感导致其他健康问题的高危人群最常见药物为抗病毒药物。这类药物需要医生处方。药物在症状出现的 48 小时内服用效果最好。这类药物能减轻流感症状并将患病时间缩短 1 到 2 天。

要了解更加详细的讯息，请联络

波士顿公共卫生局

市长健康热线

(617) 534-5050 或访问 www.bphc.org