

當你有流感時，應該準備甚麼？

如果你或你的家人因為流感而感到不適，準備下列物品是很好的主意

- 不含阿斯匹靈的止痛藥和退烧藥
- 解充血劑
- 體溫計 (不含汞)
- 水，果汁
- 不會腐壞的食物 (例如:速食湯，花生醬，乾果)
- 喉頭錠劑(成人或大一點的孩童)
- 面紙
- 含酒精成分的乾洗手劑或肥皂
- 殺菌的抹布(清理表面)
- 多準備一般按時吃的處方藥
- 垃圾袋

波士頓公共衛生

疾病管制局

1010麻省大道

波士頓，麻州 02118

電話: 617.534.5611

傳真: 617.543.5905

網址: <http://www.bphc.org/avianflu>

我有 流型性感冒...



...我應該做甚麼?



波士頓公共衛生

市長 湯姆 曼林諾

基本流感須知

什麼是流感?

流行感冒(流感)是一種典型的病毒，通常會感染你的鼻子，喉嚨和肺部。症狀包括發燒，頭痛，咳嗽，酸痛和喉嚨痛，通常持續3-7天。

流感是如何傳播?

流感病毒是由人傳播給人的，病毒寄生在鼻子和喉嚨。當被感染的病人打噴嚏，咳嗽或講話，含有病毒的唾液可傳播到空氣中和物體表面。在附近的人可吸進病毒。偶而藉由接觸有流感病毒物品，例如門把，電腦鍵盤，然後碰觸他們的嘴巴，鼻子或眼睛而感染上。

如果我暴露在流感病毒下，需要多長時間會開始生病?

不是每個有暴露在流感病毒下的人都會生病，流感症狀通常開始於吸入流感病毒的一到三天。流感病毒可在有症狀的前一天一直到沒有症狀後的一個禮拜，傳染給別人。所以很有可能在你還沒發病前就傳染給別人。

生病時，應該做什麼?

- 喝充足的水分
- 在家休息，盡量避免接觸其他人
- 有充足的休息
- 兒童和青少年不應該吃含有阿斯匹靈成分的東西
- 非處方藥可控制發燒和疼痛。遵照瓶上指示服用或諮詢你的家庭醫師
- 大部分的人不需要處方藥來治療流感，然而你的家庭醫生可能會建議你吃抗病毒藥的藥，抗生素是無法保護你抵抗病毒。

如果你有下列情形，請去看醫生:

- 高燒或持續性發燒
- 呼吸急促，呼吸困難或呼吸短促
- 沒辦法喝東西，或沒辦法吞下液態流質
- 嚴重或持續嘔吐
- 精神狀態不穩，或精神混淆
- 抽筋
- 胸口痛或胸口悶
- 三至五天後還持續不舒服
- 病症有好轉，可是又復發夾帶著發燒和咳嗽
- 任何不尋常的症狀和情形

我在照顧有流病的病人 我要如何保護自己?

如果你要照顧有流病的病人:

1. 經常洗手
2. 請咳嗽或打噴嚏的人，用面紙蓋住口鼻
3. 避免密切接觸病人(試著保持三英尺距離)
4. 避免碰觸你的眼，鼻或口因為細菌會藉由這些管道傳播
5. 所有的病人都要喝足夠的水



當你咳嗽時請遮住口鼻，以避免傳染流病病毒給其他的人

波士頓公共衛生

波士頓公共衛生
疾病管制局
1010麻省大道

電話: 617.534.5611
傳真: 617.543.5905