



## 流感

### 什么是流行性感冒？

流行性感冒（通常称为“流感”）是一种由流行性感冒病毒引起的传染性疾病。症状包括发烧、咳嗽、肌肉疼痛、头痛、流鼻涕、咽喉疼痛和全身无力。有些人可能出现呕吐和腹泻，但相比成年人，儿童出现这些症状的情况会更为常见。这些症状可能会突然发作，从轻微至严重不等。

### 流感是如何传播的？

导致流感的病毒生活在鼻子和咽喉中，当受感染的人打喷嚏、咳嗽或讲话时，病毒就被喷射到空气中。附近的人就可能会吸进这些病毒。更为少见的情况是，人们也可能因为接触携带流感病毒的表面或物体后触碰自己的嘴巴、眼睛或鼻子而感染流感。

流感症状通常在吸入病毒之后1至4天开始出现，但时间可能会更长。大多数人能够在他们的症状开始前1天就传播流感病毒，直至之后大约一周左右

### 流感是否危险？

它可能会有危险，尤其针对非常幼小、年长的人以及那些有其他医疗问题的人。大多数人的病情会持续几天；但是，有些人可能会出现肺炎或其他严重的并发症。在美国，流感每年导致成千上万人次的入院治疗。

### 我能如何预防流感的传播？

您可以采取许多方式来帮助预防病菌的传播。

- 每名年龄6个月及以上的人应每年接种流感疫苗。
- 您每次咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻。如果您没有纸巾，用衣袖上部遮住喷嚏或咳嗽。
- 经常用肥皂和水或者含酒精的洗手液清洗您的双手。
- 经常在家里用家用清洁剂清洁物品表面。
- 如若可能，请避免亲密接触患病的人。
- 当您生病时，请待在家中。流感患者应在不使用退烧药的情况下退烧后24小时待在家里。针对大多数人而言，这至少需要4天。

### 谁应该接种流感疫苗？

建议每名6个月及以上的人接种流感疫苗。个人需要每年接种流感疫苗以受到保护。流感疫苗经手臂注射（称为“流感疫苗针”）或经鼻吸入喷雾（称为“流感疫苗喷雾”）。严重流感并发症的高危人群必须接种疫苗。这些人群包括：

- 年幼的儿童
- 孕妇
- 65岁及以上的人
- 患有哮喘、糖尿病、心脏病和肺部疾病等慢性疾病的人

### 我应该何时接种疫苗？

从10月至来年的3月是流感季节。在流感季节早期接种疫苗可以提供更长时间的保护；但是，疫苗可以在所有季节进行接种。成年人和年长的孩子只需要一个剂量的疫苗就可以了，有些9岁以下的儿童需要接种两个剂量。请与您的医生确认。

## 我会从防流感疫苗得到流感吗？

因防流感疫苗而患上流感的说法并不真实，但你应该记住，在接种疫苗两个星期以后你才会完全对流感免疫。在这段时间内，应该做好其他预防流感的措施。

## 如果我患上流感，我应该做什么？

- 饮用大量液体
- 待在家里，避免与其他人接触，以预防流感的传播
- 可使用扑热息痛 (Tylenol®) 或布洛芬 (Motrin®、Nuprin® 或 Advil®) 来帮助退烧。遵守包装说明或者咨询健康护理提供者，以确定您或您的家人的用药量
- 请勿给儿童使用阿司匹林，因为有罹患莱以氏综合征 (Reye's Syndrome) (一种罕见但严重的疾病) 的风险
- 解充血药可帮助成人和青少年缓解鼻塞不透气或舒缓鼻窦压力
- 如果您面临患并发症的高风险，您的健康护理提供者可以开抗病毒药物处方

## 我正在照顾流感患者。我应该如何保护我自己？

如果您正在照顾流感患者：

- 经常洗手
- 请那些正在咳嗽或打喷嚏的人用纸巾遮住他们的口鼻
- 尽量避免与那些生病的人亲密接触 (流感患者可把流感传播给最远大约6英尺的其他人)
- 在洗手之前，避免用手触摸您的眼睛、鼻子或嘴巴，因为病菌通常以这种方式传播
- 用家用清洁剂清洁患者触摸过的表面
- 此外，确保患者饮用足量的液体以避免体液损耗 (脱水)。

