



## 流感: 您能採取哪些措施， 在家照顧病人。

流感是一種讓人身體感到十分不適的疾病。流感細菌存活在鼻子和喉嚨部位，並能在人與人之間傳播。流感病人咳嗽或打噴嚏時，旁邊的人（通常範圍是 6 英尺之內）可能將細菌吸入體內。

很多人不會出現嚴重健康問題就自然痊癒。但是嚴重的健康問題可能發生在每個人身上，高危人群為：年齡 65 歲以上、孕婦、患有某些慢性疾病病人以及兒童。高危人群應該諮詢醫生，獲取需要的特殊護理。

抗病毒藥物能夠緩解症狀，需要處方才能獲取。很多人不需要抗病毒藥物也能痊癒；但是，患有嚴重健康問題的高危人群或住院的病人可能需要服用抗病毒藥物。

### 流感的症狀

流感症狀通常在病人吸入細菌後的 1 到 3 天開始顯現，有時可能一周後才開始發病。並非每個吸入細菌的人都發病。傳染期為病人出現流感症狀一天前到之後一周之內。患病的兒童的傳染期可能更長。流感病人在出現症狀之後 7 天或症狀消失後 24 小時（以兩者中時間更長者為準）應該在家休息。這是為了防止流感在人群中擴散。

#### 流感症狀：

- 發燒
- 肌肉疼痛或頭痛
- 流鼻涕或鼻子堵塞
- 喉嚨痛並乾咳
- 疲勞

#### 發燒

---

發燒是體溫高於正常體溫的現象。發燒可能突然發作，並持續 2 至 3 天。請使用體溫計測體溫。測體溫之前，要閱讀並按體溫計說明書操作。請注意，測量身體的不同部位可能得到不同的體溫。

#### 措施：

**藥物降溫：** 可以使用乙醯胺苯酚(acetaminophen 類似 Tylenol<sup>®</sup>)或布洛芬(ibuprofen 類似 Motrin<sup>®</sup> 或 Advil<sup>®</sup>)。請確保使用適宜病人年齡的藥物，並嚴格按照藥物說明用藥。如果對

藥物降溫有任何問題，請給您的醫生打電話進行諮詢。請將藥物放置在兒童所夠觸及的範圍之外，切勿給 19 歲以下的青少年或兒童服用阿斯匹林（乙醯水楊酸）。

**保持房間涼爽：**確保病人穿輕便、舒適的服裝，避免過熱。

**洗澡：**如果病人無法自行洗澡，用毛巾和微溫水為病人洗澡。

**不要通過酒精搓擦的方式來降溫。**不要給病人用厚重毛毯或厚重的衣物來“燻汗降溫”。不要使病人接觸冷水-這樣做可能導致病人打冷顫而導致體溫更高。

## 肌肉痛

---

肌肉痛屬於流感症狀，可能持續幾周

**措施：**

**止痛藥：**乙醯胺苯酚(Acetaminophen，例如 Tylenol<sup>®</sup>)或布洛芬(ibuprofen，例如 Motrin<sup>®</sup> 或 Advil<sup>®</sup>)能夠緩解頭痛或肌肉痛。請確保使用適宜病人年齡的藥物，並嚴格按照藥物說明用藥。如果對藥物止痛有任何問題，請給醫生打電話進行諮詢。請將藥物放置在兒童能夠觸及的範圍之外，切勿切勿給 19 歲以下的青少年或兒童服用阿斯匹林（乙醯水楊酸）。

**更換姿勢：**如果尚未入睡，換個姿勢臥床會緩解肌肉痛。

## 鼻子堵塞

---

鼻子堵塞可能是流感的症狀，但並非唯一的流感症狀，其他症狀包括發燒、肌肉痛、喉嚨痛、乾咳以及非常/極度地疲勞。

**措施：**

**加濕器：**使用乾淨、涼爽的噴霧式加濕器或淋浴熱水或浴缸熱水（不要用熱水淋浴，只需吸入熱蒸汽即可）。

**坐起：**讓病人坐起或在頭部下方加放一個或多個枕頭可以緩解鼻子堵塞症狀。

**握吸球：**對於 2 歲以下的兒童，握吸球能幫助除去兒童鼻腔內的鼻涕。

**藥物：**去充血劑(Decongestants, 例如 Sudafed<sup>®</sup>) 或抗組胺劑 (antihistamines 例如 Benadryl<sup>®</sup>、Claritin<sup>®</sup> 或 Zyrtec<sup>®</sup>) 能夠緩解成人鼻子堵塞症狀。除非醫生允許，不能將這類藥物用於兒童。請確保使用適宜病人年齡的藥物，並嚴格按照藥物說明用藥。如果對藥物消除鼻子堵塞有任何問題，請給醫生打電話進行諮詢。請將藥物放置在兒童能夠觸及的範圍之外，切勿給 19 歲以下的青少年或兒童服用阿斯匹林（乙醯水楊酸）。

## 乾咳

---

乾咳會導致喉嚨痛。

### 措施

**漱口：**每天用鹽水（½茶勺鹽水與一杯清水混合）多次漱口能夠緩解喉嚨痛。不要吞咽鹽水。

**藥物：**止咳藥（例如鎮咳藥和化痰藥）能夠幫助成人祛痰或者緩解咳嗽。除非醫生允許，不能將這類藥物用於兒童。請確保使用適宜病人年齡的藥物，並嚴格按照藥物說明用藥。由於止咳藥對兒童無效（不能緩解症狀）而且可能有副作用，因此不建議兒童使用止咳藥。

## 脫水

---

排出體內的水份多於攝入的水份時就會發生**脫水**。脫水的症狀包括口渴、口幹、尿色深、暈眩和頭痛。

### 措施

**水份：**確保大量飲用清澈液體，例如清水、果汁、湯和汁水。讓病人少量多次喝水，並鼓勵病人經常喝水。

**休息：**一定要多休息。

**避免：**避免飲用酒精和咖啡因（如咖啡、茶和含咖啡因的汽水）。

## 何時應該看醫生

如果您或您所認識的人有任何下列症狀，請立刻就醫：

- 呼吸困難或胸口痛
- 嘴唇發紫或退色
- 嘔吐並且無法停止嘔吐液上翻
- 有脫水症狀，例如站立時眩暈、尿少，嬰兒哭泣時無淚
- 痙攣（如無法控制的抽搐或顫抖）
- 比正常時反應慢或頭腦糊塗
- 流感症狀緩解後重現加重，並出現熱度更高咳嗽更嚴重的症狀
- 發燒並出現皮膚過敏現象
- 任何令人擔憂或焦慮的症狀

## 預防流感

1. **注射流感疫苗**。如果可能，每年接受流感疫苗注射是預防流感的最佳途徑。
2. 咳嗽或打噴嚏時用紙巾**罩住口鼻**。將紙巾丟棄後要洗手。如果沒有紙巾，用衣袖上部遮掩口鼻。
3. 用香皂和溫水或使用含酒精的洗手液**洗手**。
4. **遠離患病人群**。如果您得病，請留在家中休養。
5. 用家用清潔劑**清潔傢俱表面**。
6. **避免碰摸**眼睛、鼻子和嘴。
7. **保持健康**的方法有：保持足夠睡眠、大量飲水並食用營養豐富的食物。

## 照看方法

儘量避免病人接觸人群。例如，可讓病人單獨睡一個房間，或者使用家裏健康人不用的衛生間。照顧病人的人應該避免與病人面對面的接觸，並經常洗手，特別是在碰觸了病人使用過的物體（如紙巾、換洗衣物等）或與病人密切接觸之後一定要洗手。如果可能，請避免讓孕婦照顧病人。衣物和餐具不必隔離清洗，但是要在他人使用之前清洗乾淨。已經患有嚴重健康問題並且與病人有密切接觸的人應該與醫生通過電話，以諮詢可能需要服用的藥物或接受的醫療資訊。

照顧人應該注意觀察自己的流感症狀，並在症狀出現後與醫生通電話。

## 所需物品

### 照顧流感病人

1. 洗手用的香皂或含酒精的洗手液
2. 水、果汁和湯等飲用品
3. 蘋果醬、米飯、吐司、布丁、香蕉或湯等容易消化的食品
4. 額外量的特殊食品、藥、設備或常用物質
5. 家庭清潔劑、清潔紙和垃圾袋等清潔物質
6. 非阿斯匹林類去痛藥如乙醯胺苯酚(Acetaminophen，例如 Tylenol ®)或布洛芬(ibuprofen，例如 Motrin ® 或 Advil ®)
7. 成人或年齡稍大兒童服用的止咳糖漿
8. 電子體溫測量計（由於玻璃的體溫測量含有有毒的鞏，請不要使用）

如果你需要更詳盡的資料請聯絡  
波士頓公共衛生委員會  
傳染疾病管制局  
(617) 534-5611 或瀏覽 [www.bphc.org/cdc/](http://www.bphc.org/cdc/)