

預防流感
從你做起

流感介紹

瞭解如何防止 H1N1 流感和季節性流感的傳播

介紹：H1N1 或「豬流感」是一種能使人患病的流感病毒，並非常容易在人與人之間傳播。大多數人感染 H1N1 流感或季節性流感之後，均能夠自行康復，而無需就醫。但有些人在感染之後，病情會非常嚴重，且需住院治療，嚴重者甚至因此而去世。

介紹：H1N1 流感非常容易傳播。在流感患者咳嗽或打噴嚏的過程中便可傳播病毒。有時，人們還可能透過觸摸帶有流感病毒的表面或物體，然後觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴而感染流感。

介紹：預防流感，從你做起，因此請務必做到：



接種疫苗

接種疫苗。本年度，你需要接種兩種不同的預防流感的疫苗：一種疫苗為預防 H1N1 流感，另一種為預防季節性流感。



咳嗽時注意遮掩

咳嗽或打噴嚏時，要注意遮掩自己的嘴和鼻子。可採用紙巾、衣袖或手臂內側來遮掩你的嘴和鼻子。



清洗雙手

經常用肥皂和清水來清洗雙手。含酒精的洗手液也可達到殺菌效果。



患病時， 請在家休息

請在退燒後（在未服用退燒藥的情況下）24 小時內留在家中。

避免傳播病菌。人們可能透過觸摸帶有流感病毒的表面或物體，然後觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴而感染流感。

介紹：H1N1 流感的症狀包括發燒、咳嗽、咽喉痛、身體疼痛、頭痛、發冷和疲勞。據報告稱，有些 H1N1 流感患者還出現了腹瀉和嘔吐症狀。

介紹：接種疫苗無任何安全之憂。H1N1 流感疫苗採用與季節性流感疫苗相同的製造流程，所選製造商在製造季節性流感疫苗方面擁有逾 30 年的豐富經驗。流感疫苗安全有效。

介紹：可隨時接種疫苗，不會因為太晚而無法接種。季節性流感爆發高峰通常出現在二月或二月以後，因此在冬季或春季接種疫苗仍可為你提供保護。H1N1 流感是一種新型流感，因此對於何時為其高發季節尚不可知。建議你最好同時接種預防這兩種病毒的流感疫苗，以獲得最可靠的保護。

預防流感
從你做起

流感介紹

瞭解如何防止 H1N1 流感和季節性流感的傳播

介紹：孕婦應接種疫苗。 在正常妊娠期間，肺壓縮功能和身體的自然抵抗力有所減弱。經研究證明，妊娠期間接種疫苗非常安全。目前，在孕婦安全地接種流感疫苗方面已有多年經驗。孕婦可於妊娠各期同時接種 H1N1 流感疫苗和季節性流感疫苗。孕婦應接種注射式疫苗，而不是鼻腔噴霧式疫苗。流感疫苗對於處於哺乳期的母親也很安全，建議其立即接種。

介紹：建議未滿 10 歲的兒童注射兩劑 H1N1 流感疫苗，但如果孩子在上一流感季節中已接種了疫苗，則可只注射一劑。

介紹：在未首先與醫生或護士諮詢之前，有些人不宜接種流感疫苗。 此類人群包括對雞蛋有嚴重過敏反應或過去曾對流感疫苗有嚴重反應、未滿六個月大的嬰兒，以及在接種流感疫苗後六週內患上格林-巴厘綜合症 (GBS) 的人群。

患有中、重度疾病並伴有發燒的人群應在康復後接種疫苗。如果你患有輕微感冒或其他疾病，通常無需等待，可立即接種疫苗。另外，如果你對雞蛋有嚴重的過敏反應，則應務必告訴疫苗接種人員。

介紹：有很多藥物可用於治療 H1N1 流感和季節性流感。 處方抗病毒藥物可有效緩解流感症狀，並將患病時間縮短一或兩天。但預防流感的最佳途徑是接種疫苗。

介紹：若出現以下所列症狀，務必立即採取醫療措施。 任何出現這些症狀的人士均應立即就醫：

對於兒童

- 呼吸急促或呼吸困難
- 膚色發青
- 不能夠大量飲水
- 昏迷不醒或無法與他人交流
- 煩躁易怒，不想被抱著
- 初似流感症狀，而後發燒，咳嗽加重
- 發燒，並出現皮疹

對於成人

- 呼吸困難或呼吸短促
- 胸口或腹部疼痛或壓痛
- 突然感到頭暈
- 意識不清
- 嚴重或持續性嘔吐



欲瞭解更多資訊，請造訪 www.cdph.ca.gov
或撥打流感熱線 [1-888-865-0564](tel:1-888-865-0564)。

