什麼是全球性的流行性感冒？

全球性的流行性感冒是一種嚴重疾病且可能傳播到世界各地。健康專家指出，病毒導致的鳥類流感行性感冒（也稱為飛禽類流行性感冒）可能發生突變，因而很容易在人際間傳播。一旦出現這種情況，將可能會爆發大流行，很多人可能會生病。流感流行性感冒會在人群接觸頻繁的地方傳播，例如學校、商業場所、交通工具和娛樂場所。

全球性的流行性感冒與季節性流感的流行性感冒有何區別？

季節性的流行性感冒每年都會出現，而全球性的流行性感冒卻不常發生。在最初階段，全球性的流行性感冒與季節性的流行性感冒流感十分相似（發燒、咳嗽、流鼻涕和肌肉疼痛），但是情況可能嚴重得多。

由於全球性的流行性感冒是一種從未在人體上出現過的病毒所導致，因此，沒有人能對其病毒產生天然免疫。即使健康的人也可能患病，而且出現肺炎等一些嚴重的併發症。

健康專家相信，在全球性的流性感冒爆發時中，許多人可能會出現嚴重的病情並死亡，其中包括我們每天所仰賴的公勤人員，例如教師、警員和公用事業工作人員。醫生和護士也可能會患病而無法照護他們的病人。這種情況可能對我們正常的生活產生巨大影響。

您可以現在採取一些簡易措施做好準備：

- 開始養成健康的生活習慣。
- 制定緊急應變計畫。
- 準備緊急用品箱。
- 患病時留在家裡。
- 在流行性感冒爆發期間，避開人群密集的區域。

制定計劃：

- 在學校休課或是您本人患病時，安排照護子女。
- 詢問您的主管是否可以在家辦公或是安排彈性工作時間。
- 列出家人、朋友、鄰居、醫生和其他人的重要電話號碼，並知道這份清單放在哪裡。
- 志願與當地組織一起準備緊急應變計劃 。

健康的習慣可以阻止疾病傳播：

咳嗽時掩住口鼻

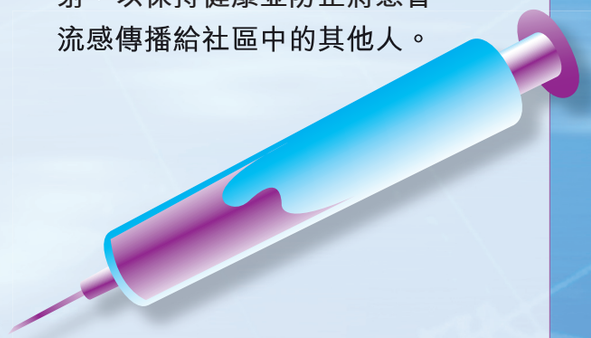
- 在您咳嗽和打噴嚏時，用手臂、袖子或紙巾掩住口鼻。
- 告訴您的家人在咳嗽時要掩住口鼻。立即將用過的紙巾投入垃圾箱。
- 設法與咳嗽的人保持至少三英尺的距離。

經常洗手

- 使用肥皂和溫水洗手20秒。教孩子在洗手的時候唱生日快樂歌或字母歌，以確保洗手的時間夠長，能除掉大部分細菌。
- 在用紙巾打噴嚏或咳嗽之後應該洗手。
- 使用酒精類的手部清潔消毒劑幫助殺菌，特別是您出門在外時。
- 使用消毒紙巾清潔工作場所和家裡許多人都會觸摸的物品（例如門把手、玩具、遙控器、電話和開關），特別是家裡有人患病時。

每年注射流行性感冒疫苗

- 每年注射流行性感冒疫苗或經由鼻腔接受疫苗可以幫助您抵抗季節性的流行性感冒。至於預防抵抗全球性的流行性感冒則需要一種特殊的疫苗。
- 最容易受到流行性感冒侵襲的人需要每年接受疫苗，這些人包括：
  - 六個月至五歲大的兒童
  - 50歲以上的成人
  - 各個年齡的慢性病患者
  - 孕婦
- 六個月以下的嬰兒不能接受流行性感冒疫苗注射。如果您和您的家人接受流感疫苗注射，可以降低嬰兒從您那裡得到流行性感冒的機會。
- 如果疫苗庫存足夠，鼓勵每個人都應盡可能接受流感疫苗注射，以保持健康並防止將感冒流感傳播給社區中的其他人。



幫助您預防季節性和全球性的流行性感冒

準備緊急用品箱

全球性的流行性感冒爆發期間，商店可能會關閉或出現用品匱乏的情況。因此一定要在手邊保留額外的需用品。這些用品還可以用於其他許多種緊急狀況。

食物和水

- 儲備一至兩週的食品和水
- 每人每天一加侖水
- 保存期較長的即食罐裝豆、魚、肉、水果和蔬菜、燉肉類和果汁
- 袋裝奶粉、湯、穀類、餅乾、乾果和堅果以及蛋白棒 (protein bar)（每四至六個月更新一次供應品。把即將過期的食品用完。）
- 嬰兒食品或奶粉（若有需要）
- 寵物的食品
- 手動開罐器

醫療用品

定期輪換或更新藥品，確保藥品沒有過期。

- 您的處方藥。不要等到快用完的時候才補充。
- 監督血糖和血壓或其他身體狀況的醫療用品。
- 退燒藥和止痛藥，例如退燒藥（Tylenol®）或止痛劑（Motrin®）
- 感冒藥和咳嗽藥以及其他非處方藥
- 止瀉藥
- 急救包：繃帶、紗布等
- 體溫計
- 雜貨店或五金行購買的外科口罩

日用品

- 肥皂、清潔液、酒精類手消毒劑
- 消毒紙巾或漂白劑，用於消毒許多人都會觸摸的物品（一加侖水混合¼杯漂白劑）
- 一盒拋棄式塑膠手套，幫助您在照顧患病的家人時保護自己
- 盒裝紙巾
- 衛生紙
- 垃圾袋
- 拋棄式尿布和婦女衛生用品。

其他緊急應變用品

- 可攜式收音機
- 電池
- 手電筒
- 毯子

更多資訊

有關該如何預防季節性流行感冒、和全球性流行性感冒以及準備緊急用品等更多資訊，請瀏覽：

www.pandemicflu.gov
(U.S. Department of Health and Human Services)
（美國健康與人類服務部）

www.cdc.gov/flu
(Centers for Disease Control and Prevention)
（疾病防治中心）

www.ready.gov/america
(U.S. Department of Homeland Security)
（美國國土安全局）

www.prepare.org
(Red Cross)
（紅十字會）

www.oes.ca.gov
(Governor's Office of Emergency Services)
（州長緊急應變服務辦公室）

www.getimmunizedca.org
(California Department of Health Services, Immunization Branch)
（加州健康服務部，免疫局）

California Department of Health Services
Division of Communicable Disease Control
850 Marina Bay Parkway
Richmond, CA 94804

IMM-853C (9/06) – Chinese

CH_IMM-853(12-19-06).indd 2
5/3/07 9:24:50 AM