

預防流感
從你做起

如何照護流感患者

瞭解如何防止 H1N1 流感和季節性流感的傳播

全面做好照護的準備

立即制定一項周全的計劃。認真想想，如果你或家人患病後無法上學或上班而需留在家中時，都需要些什麼。手邊一定要備好多餘的食物、水、藥品以及急救物品工具箱等。另外，選好一名護理人員，此人需為非流感併發症的高危人士。

瞭解應該做什麼

當照護 H1N1 流感或季節性流感患者時，你應做到以下幾點：

- 確保患者獲得充分休息及大量飲水。
- 儘量讓患者遠離他人，包括客人。這樣做是為了避免將流感傳染給他人。患者不應上班或上學，且在退燒後（在未服用退燒藥的情況下）至少 24 小時內留在家中。
- 詢問患者的醫生，瞭解其是否需要任何特殊護理，尤其當家中有人為孕婦或患有某種疾病（如糖尿病、心臟病、哮喘或肺氣腫等）時更應如此。醫生會瞭解患者是否需要服用抗病毒藥物或其他藥物。

瞭解如何保護自己

- 避免與患者面對面接觸，並確保在接觸患者剛剛摸過的物品後清洗雙手，如電腦、筆、紙、衣物、毛巾、床單、毛毯、食物以及餐具等。
- 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。
- 家中每人均使用各自的毛巾或紙巾。
- 保持各種表面的清潔，尤其是床頭櫃、衛生間表面、門把手及兒童玩具。
- 避免接觸你的眼睛、鼻子或嘴。
- 扔掉患者用過的紙巾。當接觸或清洗患者體液時需戴一次性手套。在接觸用過的紙巾和類似廢棄物後，要清洗雙手。

預防流感
從你做起

如何照護流感患者

瞭解如何防止 H1N1 流感和季節性流感的傳播

瞭解何時應尋求幫助

患者會出現一些緊急警示症狀。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



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。



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)

