

流行性感冒：H1N1 豬流感及季節性 流感



常見問題集

更新於 2009 年 10 月 23 日

一般疑問

何為流行性感冒？

流感是一種由流行性感冒病毒引起的常見傳染性疾病。流感通常會影響人的呼吸系統。每年有 5% 至 20% 的人會患流感。人們通常在秋季或冬季患流感，因而被稱作季節性流感。

何為 H1N1 豬流感？

H1N1 豬流感是於 2009 年 4 月發現的一種新型流感病毒。

已有多少人感染 H1N1 豬流感？

患有 H1N1 豬流感的確切人數尚不清楚，因為通常情況下症狀輕微且無需檢測。

流感如何傳播？

季節性流感及 H1N1 豬流感均透過人們咳嗽、打噴嚏或講話時產生的微小濕潤滴狀物進行傳播。未患流感的人吸入該濕潤滴狀物或觸摸布滿該滴狀物的物品及表面，然後觸摸口鼻或眼睛而患上流感。

流感病人何時可將流感傳播給他人？

患有季節性流感或 H1N1 豬流感的人在生病 5 至 7 天後的前 1 天左右就可將流感傳播給他人。兒童及免疫系統較弱的人傳播 H1N1 豬流感病毒的時間更長。然而，人們最容易在生病的前 3 天傳染流感。

如何預防流感？

養成以下健康習慣：

- 接種季節性流感及 H1N1 豬流感疫苗
- 常用肥皂或清水洗手或使用含酒精成份的洗手液
- 打噴嚏、咳嗽或流鼻涕時，用紙巾（或襯衫袖口）遮住口鼻
- 勿與他人共用牙刷或飲料等個人物品
- 常用肥皂和清水清洗觸摸的物品或表面

流感有哪些徵兆和症狀？

季節性流感及 H1N1 豬流感的常見徵兆與症狀是咳嗽、咽痛、流鼻涕或鼻塞、身體疼痛、頭痛、打冷顫以及感覺疲勞。大多數人亦會發燒。某些人可能嘔吐及腹瀉。

H1N1 豬流感有多麼嚴重？

H1N1 豬流感通常較輕微，但有時可能嚴重。某些人需要住院治療，少數人已因此死亡。H1N1 豬流感與每年在美國造成大約 36,000 人死亡的季節性流感類似。H1N1 豬流感於 2009 年 4 月首次被發現時，並沒有疫苗（流感疫苗）可預防它，因此也無法預防人們生病。現在，H1N1 豬流感疫苗已研製成功，人們有望在今年秋季接種疫苗。



誰更可能因流感而患重病？

此類「高風險」人士類似於患 H1N1 豬流感及季節性流感的人士：

- 患有哮喘等肺部疾病的人
- 患有糖尿病、心臟病、腎臟或肝臟疾病、血細胞疾病（包括镰狀細胞）或影響吞咽或呼吸之神經疾病的其他病症
- 孕婦及 2 個星期內已生產的婦女
- 2 歲或以下的兒童
- 65 歲或以上的老年人
- 免疫系統較弱的人士（由於疾病或藥物所致）

關注流感

若我生病，應怎麼做？

照顧患 H1N1 豬流感的病人就像是照顧患季節性流感的病人。若您生病並出現類似流感的症狀，除看醫生外，待在家裡，避免同其他人接觸。您可在我們的網站上找到「流感居家護理指引」的副本：www.sfcddcp.org/flu

我應何時看醫生？

大多數流感病人的病症較輕微，無需看醫生或接受檢查。若您很可能因流感而患病，請聯絡您的醫生，以討論治療需要。請參閱「誰更可能因流感而患重病？」之解答。若您出現以下情況，亦請立即致電您的醫生：

- 呼吸困難
- 因嘔吐及腹瀉而脫水
- 在服用醋氨酚 (acetaminophen) (如 Tylenol (經苯基乙醯胺)) 或布洛芬 (ibuprofen) (如 Motrin 或 Advil) 等退燒藥後，高燒溫度仍高于 101 度
- 感覺很虛弱

為預防他人患流感，我應做什麼？

- 在退燒後 24 小時內待在家中，遠離他人（未服用退燒藥，如醋氨酚 (acetaminophen) (如 Tylenol (經苯基乙醯胺)) 或布洛芬 (ibuprofen) (如 Motrin 或 Advil))
- 請勿接待訪客
- 避免同其他家庭成員接觸
- 若可能，選擇待在遠離家人的房子中（如，帶有浴室的備用臥室）
- 選擇一位家人照顧您。您的照護者不應是孕婦、64 歲以上的老年人或患有心臟病、肺部疾病等病症，或免疫系統較弱者。

讓家中人人都養成健康習慣。請參閱「如何預防流感？」的解答。

流感病人是否應戴口罩？

當週圍有其他人時，流感病人可戴上口罩，以防止流感傳播。戴口罩可限制人們在談話、咳嗽或打噴嚏時產生的微小傳染滴狀物的傳播。

我是否需要服用抗病毒藥物來治療流感病毒？

可能不需要。抗病毒藥物僅可憑醫生的處方獲得。大多數流感病人（H1N1 豬流感或季節性流感）即使不服用任何藥物，身體亦會好轉。若您屬於以下情形，您的醫生可開立抗病毒藥物：

- 病情嚴重
- 患有哮喘等肺部疾病
- 患有糖尿病、心臟病、腎臟或肝臟疾病、血細胞疾病（包括镰狀細胞）或影響吞咽或呼吸之神經疾病的其他病症
- 已懷孕
- 2 歲或以下的兒童
- 65 歲及以上
- 免疫系統較弱（由於疾病或藥物所致）

有何緊急徵兆？

若幼童出現以下緊急警告病症，請立即聯絡醫生：

- 呼吸急促或呼吸困難
- 皮膚、嘴唇或指尖帶青色
- 不喝充足的液體或不排尿
- 不清醒或不與人交流
- 易發脾氣以致不想讓人抱
- 類似流感的症狀有所改善，但不久便又反復，並伴有發燒及更嚴重的咳嗽
- 發燒並出現丘疹

若年長的小孩或成年人出現以下緊急徵兆，請立即聯絡醫生：

- 呼吸困難或呼吸短促
- 胸部或腹部疼痛或有壓迫感
- 突然眩暈
- 神志不清
- 嚴重或持續嘔吐
- 不排尿

去醫生診所或急診室就診時，您須：

- 提前告知醫務人員您患有流感
- 若您致電叫救護車，務必告知 911 接線生您患有流感，救護人員到達時亦應告知他們
- 如果可以，請戴上口罩
- 儘可能坐在遠離他人的地方

若我生病不嚴重，是否需要去急診室？

不需要。急診室應用於救助病情嚴重的人士。病症輕微的人士不應去急診室。

查閱最新的 H1N1 豬流感資料

www.sfdcp.org/flu

或

在三藩市撥打 3-1-1