



## 新型 H1N1 流感康乃狄格州居民須知

[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)

**什麼是新型 H1N1 流感：**新型 H1N1 流感，或稱豬流感，是一種病毒引起的呼吸道感染疾病。病毒可從帶病毒者透過咳嗽和噴嚏傳染給其他人。美國迄今大多數病例比較輕微。

**新型 H1N1 流感有哪些癥狀？**新型 H1N1 流感癥狀看起來好像普通感冒，包括發燒、咳嗽、喉痛、身體疼痛、嗜睡、頭痛、畏寒和疲勞。有的報導新型 H1N1 流感有腹瀉和嘔吐癥狀。

**新型 H1N1 流感怎樣傳染？**新型 H1N1 流感病毒的傳播方式與季節性流感是一樣的。感冒病毒主要透過帶病毒者咳嗽或噴嚏進行人際傳染。有時，人可透過接觸帶病毒的物品，然後再觸摸自己的口鼻而受到感染。

### 如何保護自己不受新型 H1N1 流感的侵襲？

以下是避免受到新型 H1N1 流感病毒傳染或將其傳染給別人的最佳做法：

- 經常用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽或噴嚏後。如果就近沒有肥皂和水，可使用酒精手消毒劑。
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾或肘彎遮住鼻子和嘴。
- 盡量不要摸自己的眼睛、鼻子或嘴。病毒往往由此傳播。
- 不要接近生病的人。
- 如果自己生病，請限制與其他人接觸以免傳染給他們。

這些做法與對季節性感冒以及許多其他呼吸道感染的保護措施是一樣的。

### 如果我有感冒癥狀應該怎麼辦？

任何人如果有發燒和咳嗽或喉痛，應留在家裏至少7天不能上班或上學，直到不用退燒藥仍能不發燒（100° F [37.8°C]）或無發燒癥狀24小時後。請經常洗手。咳嗽或打噴嚏時一定要遮住嘴和鼻子。如果病情嚴重到通常會去醫院就診的地步，請打電話聯絡您的醫療單位。如果依您現在的癥狀平時還不至於去醫院，則就不必去醫院就診。如果病得很輕，也不要去医院，但若有嚴重癥狀如呼吸困難，應立即就醫。

### 我應該去檢查自己是否患有新型 H1N1 流感嗎？

知道自己是否患有新型 H1N1 流感並不影響醫療的方式，但是檢測某些已受感染的人可幫助健康官員跟蹤病情傳播情況。現在只建議對因有流感狀癥狀而需要住院的人進行檢測。

### 有預防新型 H1N1 流感的疫苗嗎？

目前尚沒有針對新型 H1N1 流感的疫苗。用於季節性流感的疫苗並不能保護您免患新型 H1N1 流感。這就是為什麼一般用於預防流感的辦法如咳嗽掩口和洗手變得更加重要。

### 如果我有了感冒癥狀，我需要吃藥嗎？

抗病毒藥達菲（Tamiflu/oseltamivir）和瑞莎（Relenza/zanamivir）有助於減少新型 H1N1 流感的癥狀，因此對於病得很重或有感冒併發癥風險因素的人尤其重要。可由新型 H1N1 流感引起併發癥而風險較高的群體包括兒童、孕婦和慢性病患者。屬於這些風險群體的感冒病人應尋求對感冒癥狀的治療。具有特別風險因素的家庭成員可能也應接受治療以防止感染。

### 嚴重的新型 H1N1 流感疾病有哪些跡象？

雖然迄今的新型 H1N1 流感病例大多都比較輕微，但感冒病人仍應留意某些因新型 H1N1 流感引起的較嚴重的疾病。如果您生病並具有以下警訊，請去急診就醫。

對於兒童，需要立即送醫的警訊有：

- 呼吸急促或呼吸困難
- 膚色青紫
- 無法攝入足夠的流質
- 昏睡不醒，沒有反應
- 煩躁不安，無法抱持
- 感冒癥狀改善，然後又重新發燒，咳嗽加劇
- 發熱皮疹

對於成人，需要立即送醫的警訊有：

- 呼吸困難或氣短
- 胸部或腹部疼痛或壓痛
- 突然暈眩
- 神志恍惚
- 嚴重或持續嘔吐

### 如果跟我住在一起的人生病並有感冒癥狀，我應該怎樣辦？

如果此人病到通常您會去就診的程度，應打電話給您的保健單位。如果此人的癥狀未到通常您會去就診的程度，則您不需要去保健單位。如果癥狀嚴重，此人應去保健單位就診。

### 如果跟我住在一起的人確診為患有新型 H1N1 流感，我應該怎樣辦？

請採取對普通季節性感冒同樣的預防措施：

- 限制自己與病人的接觸。避免密切接觸如接吻，不要與受感染者合用毛巾、眼鏡和牙刷。
- 避免有訪客。如果來訪者必須進入家裡，他們必須避免密切接觸受感染者。
- 用肥皂和水洗手或用酒精清潔劑擦手。
- 用洗碗機清洗用過的碗碟和餐具，或用手以溫水和肥皂洗碗。流感病人使用的餐具不需要分開。
- 可以在普通洗衣機中用溫水或冷水及洗衣劑洗衣服。流感病人的衣物不必分開。

### **家裡清潔掃除有助於防止傳染嗎？**

是的。研究表明病毒可生存在物件表面，并可使人生病2-8個小時。為防止傳染，所有物件表面如門把手、冰箱門拉手、電話和浴室牆面/地面應用肥皂或清潔劑擦拭，用水沖洗，然後消毒和沖淨。消毒劑會在瓶外標籤上標有「註冊消毒劑」字樣。如果沒有消毒劑，可使用氯化漂白粉溶液。濃度為一誇脫（4杯）水加1茶匙漂白粉。用抹布將漂白粉溶液塗在表面，然後用水沖洗。若需反復清潔，應將用過的漂白粉溶液丟棄，重新配製新的溶液。用消毒布擦拭經常使用的電子器件（電話、電腦、遙控器）。

### **如果我對情況感到非常緊張，幾乎到了無法承受的地步，我該怎樣辦？**

尋求資訊並不是一件壞事，但是看到接踵而來的關於新型H1N1 流感的報導可能會使人煩惱，尤其是孩子可能會更加擔心。家長應限制孩子觀看新聞報導，跟孩子一起看新聞並向他們解釋正在發生的事。

### **我是否應該讓孩子去學校？**

是的，除非孩子生病，否則沒有任何理由讓他們待在家裡。

有關流感或新型H1N1流感的資訊，請查詢康乃狄格州流感監測網站  
[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)。