

# 公共衛生資訊說明表

# H1N1 流感 (豬流感)

Massachusetts Department of Public Health

## 何謂 H1N1 流感？

流感是身體呼吸系統的疾病，包括鼻子、喉嚨和肺部。流感是「流行性感冒」的一種。H1N1 流感是由 2009 年 4 月首次發現的新病毒所致，該病毒稱為「豬流感」。H1N1 流感很快就散佈至全球許多地方，現在已經進入「大流行」或全球爆發的階段。H1N1 流感與豬流感不同，後者是豬隻可能感染的病毒。H1N1 流感與「季節性」流感也不同，後者每年都會發生，好發的時間是冬季至早春之間。但 H1N1 流感會導致與季節性流感相似的症狀、散佈的方式與季節性流感類似，預防的方式也與季節性流感大同小異。

## H1N1 流感有哪些症狀？

H1N1 流感的症狀與季節性流感非常類似。最常見的症狀是發燒、咳嗽和喉嚨痛。其他症狀還包括身體疼痛、頭痛、發冷、流鼻水和感到疲倦。有些人還會腹瀉和嘔吐。症狀持續的時間從幾天到一週不等，甚至更久。

## H1N1 流感很嚴重嗎？

H1N1 流感可能引發輕微或嚴重的疾病。雖然大部分感染 H1N1 流感的患者不需治療就會自行好轉，但的確有些人因此罹患嚴重的疾病甚至死亡。跟季節性流感一樣，有些人得到 H1N1 流感時，屬於出現嚴重健康問題的高危險群。高危險群包括孕婦、嬰兒和有特殊醫療狀況者，例如氣喘、糖尿病、心臟病、腎臟並、肌肉或神經狀況可能影響其呼吸並使免疫系統衰弱者。

## H1N1 流感如何散佈？

流感病毒藏在人們咳嗽或打噴嚏時從鼻子和口腔噴出的濕唾沫（唾液的飛沫及黏液）當中。如果流感患者咳嗽或打噴嚏時您與其近距離接觸（3 至 6 英尺），就可能吸入病毒並且生病。流感症狀會在人們吸入病毒後 1 至 4 天內（通常是 2 天）開始。

流感很容易在人與人之間散佈。病毒也可以在您接觸的物品上短暫存活，例如門把、電話和玩具。接觸這些物體之後又接觸您的口鼻或眼睛，就可能染上病毒。但是，當這類物體上的濕飛沫乾掉之後，病毒就不會導致感染。罹患 H1N1 流感的成人，從症狀出現前一天直到一週後，都可能散佈此疾病。兒童罹病後散佈流感的時間更長。

## 如何治療 H1N1 流感？

目前有可用的治療藥物，您的醫師可以開立適用藥物的處方給您，以治療 H1N1 流感。如果能在症狀開始時儘速用藥，藥效最佳。您的醫師可以判斷您是否需要治療。

各類型的流感患者均應飲用大量的液體、充分休息、吃有益健康的食品、經常洗手，並且留在家中避免將流感傳染給其他人。止痛成藥能讓流感患者感覺比較舒服。罹患流感的兒童和青少年絕對不應服用阿斯匹靈，因為這樣做可能會使患者出現一種稱為雷氏症候群（Reye syndrome）的罕見嚴重病症。

## 是否有 H1N1 流感疫苗？

是的，疫苗可以幫助人體免受疾病侵害。目前提供兩種 H1N1 疫苗保護民眾對抗 H1N1 流感。第一種是「針劑式」疫苗，通常在手臂上注射。第二種是「鼻噴式」疫苗（從鼻腔吸入）。10 歲以上者僅需接種一劑疫苗。大部分未滿 10 歲的兒童則需接種兩劑 H1N1 疫苗，兩劑疫苗間隔 3 至 4 週。施打流感疫苗不會讓您得到流感或其他疾病。請詢問醫師您自己及家人適合施打哪一種 H1N1 疫苗。

## 哪些人應該施打 H1N1 流感疫苗？

有幾個族群應該在 H1N1 疫苗推出後儘速施打：孕婦、與 6 個月以下嬰兒同住者或其照顧者（例如家長、手足及日間托育中心人員）、健康醫療及緊急醫療服務人員、6 個月至 24 歲者，以及 25 歲至 64 歲但有特殊醫療狀況，使其成為流行性感冒相關併發症高危險群者。高危險群施打完畢之後，我們預計還會有多餘的 H1N1 流感疫苗提供給有意願的民眾施打。請注意，以上所列的建議施打對象可能會根據可用疫苗數量而更動。*附註：目前的研究顯示病毒在 65 歲以上者之間感染的風險不及較低年齡層。*

## 如何確知我是否罹患 H1N1 流感？

如果您出現流感症狀，可能是季節性或 H1N1 流感。如果您認為自己罹患流感，請留在家中不要工作或上學，並避免與其他人接觸，這樣做才不會散佈病毒。如果認為自己可能罹患流感，而且必須找醫師就診，請預先致電，告知他們您可能患有流感。這樣一來，醫師的辦公室才能採取必要的步驟避免流感散佈給其他人。醫師可能會建議您接受流行性感冒篩檢。

## 如何保護自己，不受到 H1N1 流感的威脅？

- 疫苗推出後儘速施打，如果特殊醫療狀況使您比其他人更可能出現健康併發症，則更需要施打疫苗。
- 經常使用肥皂和清水或使用含酒精成分的洗手膠洗淨雙手。
- 咳嗽或打噴嚏時請對著面紙，如果沒有面紙的話請對著手肘內側。將面紙丟進垃圾桶，然後洗淨雙手。接觸眼睛和口鼻之前，請一定洗淨雙手。
- 使用一般家用清潔劑清理可能沾染流感病毒的表面，例如門把、電話、水龍頭及玩具。
- 如果罹患類流感疾病，請留在家中不要工作或上學，並避免與其他人接觸，這樣才不會散佈病毒。在您服用最後一劑退燒藥（例如 Tylenol、Advil 或 Motrin）並退燒後至少 24 小時內都留在家中。對大部分的人來說，總共需要留在家中約四天。

## 如何照顧 H1N1 流感患者？

《流感：您可以做的事 - 在家照顧病人》手冊共提供九種語言版本，手冊中提供您豐富的資訊，可以協助您在家中照顧流感患者。另外還提供英文及西班牙文的影片。《流感您可以做的事》相關資訊請參閱：[www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)。

## 哪裡可以取得更多資訊？

- Mass 2-1-1 為一般大眾提供流感資訊：請致電 2-1-1 或 1-877-211-MASS (6277)。我們也提供多種語言的口譯服務。

- 請致電您的醫師、護士或診所，或本地衛生委員會
- 致電麻塞諸塞州公共衛生局防疫計畫，電話是：  
(617) 983-6800 或免費電話 (888) 658-2850
- 麻塞諸塞州公共衛生局網站：[www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)
- 疾病管制局 (CDC) 網站：[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

如需流感診所資訊，請造訪 MassPRO 公共流感診所搜尋網站：<http://flu.masspro.org/>

2009 年 11 月 6 日更新