

# 公共卫生资讯说明表

# H1N1 甲型 流感 (猪流感)

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

## 何谓 H1N1 甲型流感？

流感是影响身体呼吸系统, 包括鼻腔、喉咙和肺等器官的疾病。流感是“流行性感冒”的简称。H1N1 甲型流感是由 2009 年 4 月首次确认的新病毒株所致, 俗称“猪流感”。H1N1 甲型流感很快就传播至全球许多地方, 现在已经是“大流行”或称全球爆发的疾病状态。H1N1 甲型流感与猪流感有所不同, 后者是猪感染的病毒。H1N1 甲型流感与“季节性”流感也有所不同, 后者每年都会发生, 而且时间是冬季至早春之间。但 H1N1 甲型流感会导致与季节性流感相似的症状, 并且传播的方式与季节性流感相似, 预防的方式也与季节性流感类同。

## H1N1 甲型流感有哪些症状？

H1N1 甲型流感的症状与季节性流感非常类似。最常见的症状是发烧、咳嗽和喉咙痛。其他症状还包括身体疼痛、头痛、发冷、流鼻涕和感到疲倦。有些人还会腹泻和呕吐。症状持续的时间从几天到一周不等, 也可能延续更久的时间。

## 患上 H1N1 甲型流感很危险吗？

H1N1 流感可能引发轻微或严重得疾病。虽然大部分感染 H1N1 流感的患者不需治疗就会自行好转, 但也有人因此罹患严重疾病甚至死亡。跟季节性流感一样, 当有些人感染 H1N1 甲型流感时, 他们是可能发生更严重健康问题的高危人群。这其中包括孕妇、婴儿和患有诸如哮喘、糖尿病、心脏病、肾脏病、肌肉或神经症状等影响其呼吸系统和免疫系统的人士。

## H1N1 甲型流感如何传播？

流感病毒存在于人们咳嗽或打喷嚏时从鼻腔和口腔喷出的唾沫 (唾液的飞沫及黏液) 当中。如果您在流感患者咳嗽或打喷嚏时与其近距离接触 (3 至 6 英尺), 就可能吸入病毒并且致病。流感症状会在人们吸入病毒后 1 至 4 天内 (通常是 2 天) 开始。

流感很容易在人与人之间传播。病毒也可以在您接触的物品上短暂存活，例如门把手、电话和玩具。您接触这些污染的物体之后又接触您的口鼻或眼睛，就可能感染上病毒。但是，当这类物体上的飞沫干掉之后，病毒就不会导致感染。患有 H1N1 甲型流感的成人，从症状出现前一天直到一周后，都可能传播此疾病。儿童患病后传播流感的时间更长。

### **如何治疗 H1N1 甲型流感？**

目前有可用于治疗的药物，您的医师可以给您开适用药物的处方，以治疗 H1N1 甲型流感。如果能在症状开始时尽早用药，药效最佳。您的医师会判断您是否需要治疗。

各种类型的流感患者均应饮用大量的液体、充分休息、吃有益健康的食品、经常洗手，并且留在家中以避免将流感传染给其他人。非处方止痛药能让流感患者感觉舒服些。患流感的儿童和青少年绝对不应服用阿斯匹灵，因为这样做可能会使患者出现一种称为雷氏综合症 (Reye syndrome) 的罕见严重症状。

### **是否有 H1N1 甲型流感的疫苗？**

是的，疫苗可以帮助人体免受疾病侵害。目前有两种抗 H1N1 疫苗可以保护民众。第一种疫苗是“针剂”，通常在上肢背部注射。另一种疫苗是“鼻腔喷剂”（可以经鼻腔吸入免疫）。10 岁以上年龄者仅需接种一剂 H1N1 流感疫苗，大部分未满 10 岁的儿童则需要接种两剂。两剂 H1N1 流感疫苗接种间隔约 3 至 4 周。接种流感疫苗不会导致您患上流感或其他疾病。请咨询您的医生了解哪一种流感疫苗适合您和您的家人。

### **哪些人应该施打 H1N1 甲型流感疫苗？**

美国疾病控制中心认为以下五大人应在疫苗推出后尽快注射：孕妇、与 6 个月以下婴儿同住者或其照顾者（例如家长、兄弟姐妹及日间托育中心人员）、健康医疗及紧急医疗服务人员、年龄为 6 个月至 24 岁者，以及年龄为 25 岁至 64 岁且身患某种病症使其成为流行性感冒相关并发症的高危人群的人。*附注：目前的研究显示年龄为 65 岁以上的人感染病毒的风险低于较年轻的年龄组。*

### **如何判断我是否患有 H1N1 甲型流感？**

如果您出现流感症状，可能是季节性或 H1N1 甲型流感。如果您认为自己患上流感，请留在家中，不要去工作或上学，并避免与其他人接触。这样做才不会传播病毒。如果认为自己可能患有流感，而且必须找医师就诊，请预先电话预约，告知他们您可能患有流感。这样才能让医师采取必要的步骤避免将流感传播给其他人。医师可能会建议您接受流行性感冒检测。

### **如何保护自己，不受 H1N1 甲型流感的威胁？**

- 如有可能，尽快注射流感疫苗。尤其是那些患有某种病症使其比他人更可能出现并发症的状况的人士。
- 经常使用肥皂和清水或使用含酒精成分的洗手液洗净双手。
- 咳嗽或打喷嚏时请对着纸巾，如果没有纸巾的话请对着手肘内侧。将纸巾丢进垃圾桶，然后洗净双手。接触眼睛和口鼻之前，请一定洗净双手。
- 使用一般家用清洁剂清洗可能污染流感病毒的表面，例如门把手、电话、水龙头及玩具。
- 避免与流感患者有近距离的身体接触。如果可能的话，家有幼童者、免疫系统衰弱者，或有慢性病患者应避免前往大众聚集的地点。
- 如果患有类似流感的疾病，请留在家中，不要去工作或上学，并避免与其他人接触。这样才不会传播病毒。在您服用最后一剂退烧药（例如 Tylenol、Advil 或 Motrin）并退烧后的至少 24 个小时内都应留在家中。对大部分的人来说，总共需要留在家中约四天。

### 如何照顾 H1N1 流感患者？

《流感：您可以做的事 – 在家照顾病人》手册共提供九种语言版本，手册中给您提供丰富的信息，可以协助您在家照顾流感患者。另外还提供英文及西班牙文的影片。相关《流感：您可以做的事》的信息请参阅：[www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)。

### 我在哪里可以获得更多信息？

- 请致电您的医师、护士或诊所，或本地卫生委员会
- 致电马萨诸塞州公共卫生厅防疫计划组，电话是：  
(617) 983-6800 或免费电话 (888) 658-2850
- 马萨诸塞州公共卫生厅网站：[mass.gov/flu](http://mass.gov/flu)[www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)
- 疾病控制中心 (CDC) 网站：[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)
- 马萨诸塞州 2-1-1 为普通大众提供流感信息：
  - 请致电 2-1-1 或 1-877-211-MASS (6277)

如需了解流感诊所信息，请浏览 MassPRO 公共流感诊所搜寻网站：<http://flu.masspro.org/>

2009 年 11 月 6 日更新