

什么是流感？

流感是人体呼吸系统，包括鼻子、喉咙、肺部的一种疾病。流感是“流行性感冒”的简称。流感是由病毒引起。在新英格兰，每年的流感季节通常从秋季开始，一直延续到3月。每到冬季发生的流感叫做“季节性流感”。每隔30到40年发生一次的极为不同的新种流感病毒，例如2009年的H1N1流感病毒，叫做“全区性流感”。季节性流感和全区性流感的症状相似，以同样方式传播，也都以同样的方式预防。

流感有哪些症状？

最常见的流感症状有发烧、咳嗽、和喉咙痛。此外也可能有全身酸痛、头痛、寒颤、流鼻涕、和感觉疲倦等症状。有些人，尤其是幼儿，也会有腹泻和呕吐。症状延续的时间从几天到一星期或更久。

流感严重吗？

是的，流感有可能变得非常严重。每年美国境内因为季节性流感而入院或丧生者数以千计，有些人在患上流感时导致严重健康问题的风险较高。这些人包括孕妇、婴儿、长者和患有哮喘、糖尿病、心脏病、肾病、神经和神经肌肉疾病等病患，以及免疫系统较弱的人。

流感如何傳染？

流感病毒存在于咳嗽或打喷嚏者的口鼻发出的湿沫(口水沫和黏液)里。如果您在流感患者咳嗽或打喷嚏时离他们很近(3 - 6 英尺内)，您可能会吸入病毒而生病。流感症状会在吸入病毒后的1 - 4天(通常两天)时开始。

流感很容易人传人。病毒也可以在您触碰的物体如门把、电话、玩具上，存活一段短时间。一旦您触碰这些物体后再触摸您的嘴巴、鼻子、或眼睛时，就会感染病毒。染上流感的成人会在症状显现前一天到大约显现后一周的期间传播它。儿童则在他们生病后的很长一段时间里都会传播流感。

如何治疗流感？

可用一些您的医生可能为您处方的药物。药物在症状一显现后就开始服用最有效。您的医生会决定您是否需要治疗。



染上流感而生病的人应喝大量的液体、充分休息、吃有益健康的食物、勤于洗手、并待在家里以避免让其他人受到感染。止痛成药可以帮助流感患者缓解不适。患有流感的儿童和青少年千万不可服用阿斯匹林，因为可能引发生一种罕见但极为严重，叫做**急性脑病综合征**(Reye Syndrome) 的疾病。不要给不满 4 岁的儿童服用咳嗽或感冒药。

流感有疫苗吗？

有。疫苗可以帮助您的身体自我保护以抵御疾病。流感疫苗有两大类：针剂（采取注射方式，通常打在上臂上）和鼻部喷剂。无论针剂或喷剂都会保护您不染上流感。接种流感疫苗不会让您染上流感或任何其他疾病，接种疫苗是保护您自己不患上流感的最好办法。

谁应该接种流感疫苗？

凡是满 6 个月以上的人都应接种流感疫苗。唯一的例外是对疫苗内某种物质过敏的人。下列人士更需要每年注射流感疫苗。

- 年满 6 个月到 18 岁儿童。
- 年满 50 岁以上者。
- 怀孕和产后妇女
- 不论年龄但患有慢性病如哮喘、糖尿病、心脏病、肾病、神经和神经肌肉疾病以及免疫系统较弱者。
- 因肌肉或神经失调而呼吸或吞咽困难者。
- 年满 6 个月到 18 岁，长期服用阿斯匹灵者。
- 住在安养院和其他长期看护设施里的人。
- 凡是可能会把流感传给易于患上流感者。例如医护工作者，包括受训学员、急救人员、直接看护人员、与上列人士同住或照顾他们的人、以及与不满 6 个月大婴儿同住或看护他们的人，包括父母、兄弟姊妹、和幼儿园业者。

我怎么知道我得了流感？

如果您有发烧并咳嗽或喉咙痛，您可能得了流感。如果您觉得您得了流感，不要上班或上学；待在家里并且避免接触其他人以防止传播病毒。如果您觉得你或许得了流感而且需要去看您的医生，请先致电并告知您或许有流感。这样一来，您的医生诊所就可以采取适当步骤，避免把流感傳給別人。医生也许会建议您做流感测试。



我如何预防流感?

- 每年季节一到时, 尽快接种流感疫苗。
- 常用肥皂和清水, 或用含酒精的洗手液洗手。
- 咳嗽或打喷嚏时用卫生纸遮掩, 或在没有卫生纸时用手肘内部遮掩。丢掉卫生纸并清洗双手。一定要先洗手后才触碰您的眼睛、鼻子、或嘴巴。
- 用家用清洁剂清洁经常触碰的东西, 如门把手、玩具、和电话。
- 避免和生病的人近距离接触。对患有流感的人试着保持至少 3 - 6 英尺的距离。
- 凡是有幼儿、较弱免疫系统、或慢性病的人应尽可能避开群众。
- 如果您因为类似流感的病(发烧并咳嗽或喉咙痛) 而不舒服请待在家里, 不要上班或上学, 同时避免与他人接触以免散布病毒。待在家里, 直到您服下最后一剂退烧药(如泰诺(Tylenol)、Advil、或 Motrin) 后烧退至少 24 小时为止。对大多数人而言,这表示要待在家里大约 4 天。

我如何照顾有流感的人?

《流感: 您可以做的事- 在家照顾病人》有完整的手册和比较简短的版本。两者都有多种语文, 提供有助于您在家里照顾流感患者的资讯。有关《流感: 您可以做的事-在家照顾病人》的详尽资讯, 请浏览: www.mass.gov/flu。

我该从哪里取得更多资讯?

- 您的医生、护士、或诊所, 或是您当地的卫生管理局(请在电话簿里查阅地方政府一栏)
- 致电麻州卫生厅(MDPH) 的流行病与免疫部(Division of Epidemiology and Immunization) 电话(617) 983-6800, 或浏览 MDPH 网站 www.mass.gov/flu
- 疾病防治中心 (CDC) 网站 www.cdc.gov/flu/
- 有关流感诊所资讯, 请浏览 mylocalclinic.com 或 HealthMap: vaccinefinder.org

