

Massachusetts Department of Public Health, 305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

什麼是流感？

流感是人體呼吸系統，包括鼻子、喉嚨、肺部，的一種疾病。流感是「流行性感冒」的簡稱。流感是由病毒引起。在新英格蘭，每年的流感季節通常從 12 月開始，一直延續到 3 月。每到冬季發生的流感叫做「季節性流感」。每隔 30 到 40 年發生一次極為不同的新種流感病毒，例如 2009 年的 H1N1 流感病毒，叫做「全區性流感」。季節性流感和全區性流感的症狀相似，以同樣方式傳播，也都以同樣的方式預防。

流感有哪些症狀？

最常見的流感症狀有發燒、咳嗽、和喉嚨痛。此外也可能有全身痠痛、頭痛、寒顫、流鼻水、和感覺疲倦等症狀。有些人，尤其是幼兒，也會有腹瀉和嘔吐。症狀延續的時間從幾天到一星期或更久。

流感嚴重嗎？

是的，流感有可能變得非常嚴重。每年美國境內因為季節性流感而入院或喪生者數以千計。有些人在患上流感時較導致嚴重健康問題的風險較高。這些人包括孕婦、嬰兒、長者和患有哮喘、糖尿病、心臟病、腎病等病患，以及免疫系統較弱的人。

流感如何傳染？

流感病毒存在於從咳嗽或打噴嚏者的口鼻發出的濕沫 (口水沫和黏液) 裏。如果您在流感患者咳嗽或打噴嚏時離他們很近 (3 - 6 英尺內)，您可能會吸入病毒而生病。流感症狀會在吸入病毒後的 1 - 4 天 (通常兩天) 時開始。

流感很容易人傳人。病毒也可以在您觸碰的物體如門把、電話、玩具上，存活一段短時間。一旦您觸碰這些物體後再觸摸您的嘴巴、鼻子、或眼睛時，就會感染病毒。染上流感的成人會在症狀顯現前一天到大約顯現後一週的期間傳播它。兒童則在他們生病後的很長一段時間裏都會傳播流感。

如何治療流感？

可用一些您的醫生或會為您處方的藥物。藥物在症狀一顯現後就開始服用最有效。您的醫生會決定您是否需要治療。

染上流感而生病的人應喝大量的液體、充分休息、吃有益健康的食物、勤於洗手、並待在家裏以避免讓其他人受到感染。止痛成藥可以幫助流感患者緩解不適。患有流感的兒童和青少年千萬不可服用阿司匹靈，因為可能引發生一種罕見但極為嚴重，叫做雷氏症 (Reye Syndrome) 的疾病。不要給不滿 4 歲的兒童服用咳嗽或感冒藥。

流感有疫苗嗎？

有。疫苗可以幫助您的身體自我保護以抵禦疾病。流感疫苗有兩大類：針劑 (用針注射，通常打在手臂上) 和鼻部噴劑。無論針劑或噴劑都會保護您不染上流感。接種流感疫苗不會讓您染上流感或任何其他疾病，接種疫苗是保護您自己不患上流感的最好辦法。

誰應該接種流感疫苗？

凡是滿 6 個月以上的人都應接種流感疫苗。唯一的例外是對雞蛋或疫苗內某種物質過敏的人。下列人士更需要每年注射流感疫苗。

- 年滿 6 個月到 18 歲兒童。
- 年滿 50 歲以上者。
- 懷孕和產後婦女
- 不論年齡但患有慢性病如哮喘、糖尿病、心臟病、腎病和免疫系統較弱者。
- 因肌肉或神經失調而呼吸或吞嚥困難者。
- 年滿 6 個月到 18 歲，長期服用阿斯匹靈者。
- 住在安養院和其他長期看護設施裏的人。
- 凡是可能把流感傳給易於患上流感者。例如醫護工作者，包括受訓學員、急救人員、直接看護人員、與上列人士同住或照顧他們的人、以及與不滿 6 個月大嬰兒同住或看護他們的人，包括父母、兄弟姐妹、和幼兒園業者。

我怎麼知道我得了流感？

如果您有發燒並咳嗽或喉嚨痛，您可能得了流感。如果您覺得您得了流感，不要上班或上學；待在家裏並且避免接觸其他人以防止傳播病毒。如果您覺得你或許得了流感而且需要去看您的醫生，請先致電並告知您或許有流感。這樣一來，您的醫生診所就可以採取適當步驟，避免把流感傳給別人。醫生也許會建議您做流感測試。

我如何預防流感？

- 每年接種流感疫苗，尤其是如果您已懷孕或有慢性病時。
- 常用肥皂和清水，或用含酒精的洗手液洗手。
- 咳嗽或打噴嚏時用衛生紙遮掩，或在沒有衛生紙時用手肘內部遮掩。丟掉衛生紙並清洗雙手。一定要先洗手後才觸碰您的眼睛、鼻子、或嘴巴。
- 用家用清潔劑清潔經常觸碰的東西，如門把、玩具、和電話。
- 避免和生病的人近距離接觸。對患有流感的人試著保持至少 3 -6 英尺的距離。
- 凡是有幼兒、較弱免疫系統、或慢性病的人應儘可能避開群眾。
- 如果您因為類似流感的病 (發燒並咳嗽或喉嚨痛) 而不舒服請待在家裏，不要上班或上學，同時避免與他人接觸以免散佈病毒。待在家裏，直到您服下最後一劑退燒藥 (如泰諾 (**Tylenol**)、**Advil**、或 **Motrin**) 後燒退至少 24 小時為止。對大多數人而言，這表示要待在家裏大約 4 天。

我如何照顧有流感的人？

《流感：您可以做的事 - 在家照顧病人》有完整的手冊和比較簡短的版本。兩者都有多種語文，提供有助於您在家裏照顧流感患者的資訊。有關《流感：您可以做的事 - 在家照顧病人》的詳盡資訊，請瀏覽：

www.mass.gov/flu.

我該從哪裡取得更多資訊？

- 您的醫生、護士、或診所，或是您當地的衛生管理局 (請在電話簿裏查閱地方政府一欄)
- 致電麻州衛生廳 (MDPH) 的流行病與免疫部 (Division of Epidemiology and Immunization) 電話 (617) 983-6800，或瀏覽 MDPH 網站 www.mass.gov/flu
- 疾病防治中心 (CDC) 網站 <http://www.cdc.gov/flu/>
- 有關流感診所訊息請訪問 MassPRO 公眾流感診所查找網站 (MassPRO Public Flu Clinic Finder)：
flu.masspro.org/.

Content Revised: 2010年8月
Traditional Chinese Seasonal Flu Fact Sheet

Translated: 2010年8月