

如果我感染了流感，該怎麼辦？

- ◆ 發燒退除後待在家中至少 24 小時。
- ◆ 充分休息。
- ◆ 飲用大量液體。
- ◆ 詢問您的醫生是否有必要服用抗病毒藥物。

關於大規模流感，我應該有何瞭解？

- ◆ 大規模流感（全球性爆發）是由新型病毒引起的，可影響世界各地的人。大多數人對病毒不具有免疫力（保護）。
- ◆ 大規模流感十分罕見。過去 100 年間僅有過四次大規模流感，但卻十分嚴重。
- ◆ 季節性流感疫苗很有可能無法使您預防大規模流感。需要製出一種新型疫苗，但這可能需要時間。
- ◆ 大規模流感期間，請務必養成健康的習慣，並且如果您的健康照護提供者開具了抗病毒藥物，請服用抗病毒藥物。

其他資源

紐澤西州衛生廳

<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

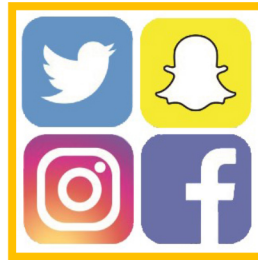
疾病控制與預防中心 (CDC)

www.cdc.gov/flu

在社群媒體上追蹤我們

Facebook, Instagram, Twitter: @NJDeptofHealth

Snapchat: @NJDOH



**New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369
Trenton, NJ
電話: 609-826-4861**

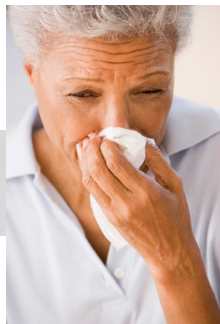
流感基礎知識

流感季節健康須知



甚麼是流感？

流感是由於您的鼻部、喉部和肺部受到病毒感染而引起的。當患流感之人咳嗽、打噴嚏或說話時，流感極易在人與人之間傳播。透過觸摸帶有流感病毒的表面或物體之後觸摸您的口部、鼻部和眼部也有可能患上流感。



流感有哪些症狀？

- ◆ 發燒
- ◆ 咳嗽
- ◆ 喉嚨痛
- ◆ 流鼻涕或鼻塞
- ◆ 肌肉或身體疼痛
- ◆ 頭痛
- ◆ 疲勞（疲倦）
- ◆ 嘔吐和腹瀉

誰有患流感的風險？

任何人都能夠患流感，即使是健康的人。有些人如果患上流感，則有很高風險發展嚴重的併發症，比如下列人士：

- ◆ 5 歲以下的兒童
- ◆ 65 歲及以上的成年人
- ◆ 孕婦
- ◆ 患有慢性健康狀況之人（哮喘、糖尿病或免疫系統弱）



預防流感的 3 種行動

1. 每年接種流感疫苗

建議六個月及以上年齡的每個人都接種疫苗。

2. 養成健康的習慣

咳嗽和打噴嚏時用紙巾或衣袖（肘部）遮掩，勤洗手，避免見病人，清潔常觸摸的物品或表面。

3. 如果您的健康照護提供者開具了抗病毒藥物，請服用抗病毒藥物

患病兩日之內開始服用抗病毒藥物可起到最佳效用；然而，如果稍遲開始服用，藥物仍然可以減輕症狀的嚴重程度。務必遵守這些藥物的服用說明。

我為何應該每年接種疫苗？

- ◆ 流感疫苗每年都會審查，有時會更新，以便同步應對變化的流感病毒。
- ◆ 流感疫苗提供的保護會隨時間而下降，因此每年接種疫苗會是您的最佳防禦之舉。

我何時應該接種流感疫苗？

季節疫苗一但可供使用時，您就應該接種流感疫苗。在您接種疫苗後，您的身體需要約兩週時間來發展流感預防作用，因此如果可以，您最好在十月底之前接種疫苗。流感季節最晚可以持續到五月。流感季節稍晚接種疫苗仍可為您提供保護。

人們何時具有傳染性？

人們在感到不適最多 24 小時之前以及症狀開始之後大約一週內會傳播流感。兒童傳染他人的時間可能更久。

