

# 感染流感，待在家中

如果您已經感染流感，請待在家中。如果您的幼兒或青少年子女患上流感，請做好讓他們在家休養的準備。

## 為什麼患上流感時應該待在家裡

您就會透過咳嗽或打噴嚏將流感傳染給他人。發燒期間以及在退燒後的 24 小時內是最容易感染的時期。

### 最容易感染的時期

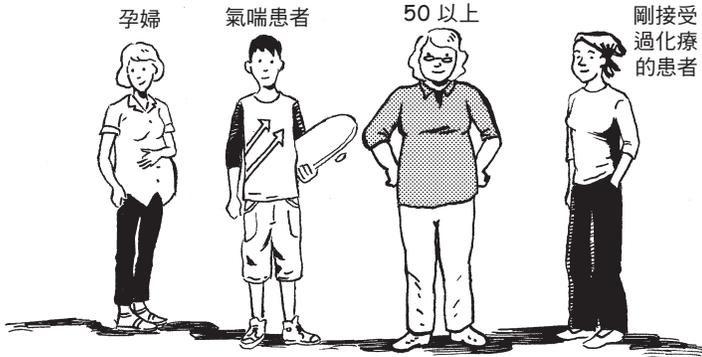


發燒期間



在退燒後的一天內

有些人在患上流感后，健康風險會大大增加。



許多高危人群看起來非常健康。

如果您處於病毒傳染期卻仍然上學或參加其他人群密集型活動，您就會增加其他人患病的風險。



## 每日檢查，確保孩子在上學或上安親班前的身體狀況良好

您的孩子是否有：

### 發燒

超過  
37.7°C  
(100°F)



以及以下其中一種情況：

### 咳嗽



或

### 喉嚨痛



倘若有以上症狀，表示您的孩子可能患有流感。其他症狀還包括流鼻涕、身體痠痛、腹瀉和嘔吐

## 如果您的孩子生病了，請考慮以下兒童照護選項。

所以你下午可以幫忙照顧她嗎？

我想應該沒問題。



請親戚、朋友或鄰居幫忙。

謝謝您！小孩明天可以去我家。



建立鄰里兒童照顧網絡。找一些同樣有兒童的家庭來交換照顧兒童的時間（人數不要太多）。