

家長與照護者的簡明流感提示

要預防流感，您和您的子女可以：

- 1) 用肥皂和清水勤洗雙手，特別是在咳嗽或打噴嚏後。也可使用含酒精的洗手液洗手。
- 2) 咳嗽或打噴嚏時，蓋住口鼻部位。若手邊沒有面紙，可對著自己的手肘或肩膀咳嗽或打噴嚏。避免碰觸眼睛、鼻子或嘴巴，預防病菌因此散播。
- 3) 了解感染流感的跡象和症狀。留意是否有發燒的跡象，比方說，病患感覺全身發燙、臉色泛紅、流汗或發抖。其他症狀還包括咳嗽、喉嚨痛、身體痠痛、頭痛、發冷和疲倦。有些人還會腹瀉和嘔吐。
- 4) 同時施打流感和 H1N1 新型流感疫苗。相關單位即將向公眾提供 H1N1 疫苗，惟 6 個月嬰兒至 24 歲青年將優先施打疫苗。有些人感染 H1N1 後產生併發症之風險較高，因此 H1N1 疫苗一旦推出，他們必須立即施打，這一點極為重要：
 - 感染 H1N1 後更有可能產生併發症的人群包括孕婦，以及患有類似哮喘、心臟病或糖尿病的病患。
 - 5 歲以下兒童，特別是未滿 2 歲者，也是 H1N1 高風險群，因為他們一旦染病，病情就很可能變得極為嚴重，必須接受住院治療。

若您感冒或患有類似感冒的疾病：

- 留在家中至少 24 小時等待退燒，不要服用發燒藥。患病兒童不應前往或留在幼兒中心，學生也必須留在家中，不得上學、從事體育活動和進行比賽。
- 也許您還不需要進行化驗或服用抗病毒藥物。若您的孩子感染流感，很可能就是 H1N1 新型流感。只有在病患的病情十分嚴重，且需要住院治療的情況下，才需要進行 H1N1 新型流感化驗。除非是併發症高風險群或病情嚴重者，否則，不建議您服用抗病毒藥物。
- 除非病情異常嚴重，否則不必就醫。大部份患有 H1N1 新型流感者都能如常康復，就如同患上一般流感一樣。
- 兒童在康復後不需要醫生證明，即能返校或返回育兒中心。此外，僱主也無理由要求在康復後復職的青年或成人出示醫生證明。醫生需要將寶貴的時間投入到病患的緊急醫療護理，出具證明會佔用他們的時間。

欲知更多詳情，請造訪：www.kingcounty.gov/health/h1n1

或致電流感熱線：1-877-903-5464