

如何保護你自己、你的家人、你的社區

# 做好準備 大規模流感

**大規模流感…不是一個你所熟悉的流感。**

與每年出現的流感相比，大規模流感是不一樣的。所謂的大規模流感，是指一種全新，或不尋常的流感病毒在全世界傳播，導致輕微或嚴重的疾病，甚至造成死亡。病毒很容易在人與人之間相傳，可以在數天內迅速感染整個社區。

然而，你可以每天採取行動，保護你自己、你的家人及你的社區，避免感染流感。

## 如何保護自己避免感染大規模流感



在大規模流感爆發的前幾個月內，很可能沒有流感疫苗。然而，你仍可以透過簡單的方法，預防自己感染或傳播流感病毒：

- 經常用肥皂和溫水洗手。洗手的時間需長達哼唱兩遍的「生日快樂」歌。
- 如果出現生病症狀，應留在家中，避免上學或上班。
- 打噴嚏或咳嗽時，應掩蓋自己的口部和鼻子。
- 避免觸摸自己的眼睛、鼻子和口部。
- 避免近距離接觸病發者。如果自己生病了，應與同住或同事者保持距離，協助預防對方受到感染而生病。

## 防範大規模流感時應考慮的問題

大規模流感可能造成學校、商店、超市等其他我們日常生活經常出入的地方關閉。在為自己及家人做好防範措施時，應該要作多方面的考慮，其中包括：

- 如果你小孩的學校或托兒所因為大規模流感而關閉，你該怎麼辦？
- 如果超市及藥房關閉了你該怎麼辦？你是否為自己及家人準備了至少兩個星期份量的食物和飲用水？藥物方面又有何準備？
- 如果大規模流感爆發，你要如何在家中照顧自己的家人，包括那些患有嚴重或慢性疾病者？
- 如果有需要，你可以請病假或要求在家中上班嗎？
- 你的工作場所是否擁有大規模流感或其他災難爆發後的應對措施？你知道該項應對措施的內容嗎？



## 大規模流感的徵兆與症狀

大規模流感的症狀，與我們每年看到的流感是一樣的。

### 這包括：

- 頭痛
- 肌肉疼痛
- 發燒
- 疲勞
- 喉嚨疼痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 咳嗽

## 大規模流感：關鍵資料



**沒有流感疫苗。** 每年注射的流感疫苗，將無法讓你抵抗導致大規模流感的新型流感病毒。當大規模流感爆發時，將無法及時供應有助抵抗力的疫苗。

**然而，有藥可用。** 如果發生大規模流感而你又受到病毒感染，有一種藥物或許可以改善你的病情，這種藥物叫抗病毒藥，但是估計供應量有限。

**可以放心吃豬肉。** 「豬流感」或 H1N1 並不會透過吃豬肉而傳染給人。然而，和豬隻有直接接觸者，則可能受到感染。

**可以放心吃雞肉和雞蛋。** 經常可以導致大規模流感的禽流感，並不會透過煮熟的食物傳染。為確保雞肉熟透，可用肉類溫度計測試。你的雞肉應該至少達到華氏165度。千萬別吃生蛋或含有生蛋成份的食物，例如餅乾麵糰或麵糊。在食用前，務必確保煮熟所有含蛋成份的食物。



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710  
202-777-APHA · www.aphagotready.org · getready@apha.org



欲知更多詳情，請上網：  
[www.apiahf.org/healthalerts](http://www.apiahf.org/healthalerts)