

# ARE YOU READY?



**Get  
Ready**

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

## 何謂 H1N1 (豬流感)?

H1N1 (最初稱為「豬流感」) 是一新型流感病毒，由於該病毒在世界各地快速散播的緣故，引發全球流行病疫情警訊。最早在 2009 年三月發現的 H1N1 的癥狀與一般的季節性流感無異，包括發燒、咳嗽、慵懶疲倦、頭疼、發冷、全身痠痛、喉嚨痛、腹瀉以及嘔吐。如同季節性流感一般，H1N1 也出現嚴重發病和死亡的病例。

## 如何會感染 H1N1 流感?

H1N1 的傳播途徑和季節性流感相同，都是經由人際之間互相傳染，尤其是經由咳嗽或打噴嚏的途徑。H1N1 也有可能因接觸到有病毒的東西後再去摸自己的口、鼻而令人受到感染。吃豬肉並不會感染 H1N1。

## 如何預防 H1N1 流感?

預防自己免於感染 H1N1 流感的方法十分簡單。勤於洗手，特別是在公共場所；和任何有咳嗽或打噴嚏的人保持至少三英尺的距離；摸過病人觸碰過的台面之後，一定要避免在沖洗雙手之前就去觸摸自己的眼睛和口鼻。如果和 H1N1 的病人住在一起，保護自己的健康最為重要。戴上口罩或防護面巾、手帕遮住口鼻來保護自己。勤於洗手，而且不要和病人共用碗碟、毛巾或被單等。



## 如果感染了 H1N1 流感怎麼辦？

如果一感覺有 H1N1 流感癥狀，即使是一些癥狀，應該盡量避免接觸他人。癥狀出現後七天內，或者癥狀完全消失後 24 小時內應留在家裡，不要外出上班或上學，也不要出入公共場合。在家中盡量少和其它人接觸以免造成他人生病。打噴嚏時應記得遮住自己的口鼻，並且將用過的衛生紙巾直接扔入垃圾筒內，而不是放在其它可以令病毒存留的抬面。如果生重病，或有面臨流感併發症高風險的情形，務必聯絡自己的醫療保健人員或求醫接受護理。對於病情嚴重的病患可用抗病毒藥物予以治療。

## 嚴重癥狀

疾病管制和預防中心(The Centers for Disease Control and Prevention) 建議如果您或孩子出現下列任何嚴重癥狀應該要接受緊急醫療護理：

### 兒童的嚴重癥狀:

- 呼吸困難的情形 (例如，呼吸急促或氣短現象)
- 皮膚顏色發青或灰白
- 不想喝任何東西
- 嚴重或不斷嘔吐
- 嘔吐
- 嗜睡或異常疲倦
- 煩躁不安，不要人家抱或碰
- 類似流感的癥狀好轉之後，又出現發燒和嚴重咳嗽的情形
- 任何有紅疹現象的發燒狀況



### 成人的嚴重癥狀:

- 呼吸困難的情形 (例如，快速呼吸或緊湊吸氣)
- 胸口或腹部疼痛或壓迫感
- 頭暈
- 思緒混亂不清
- 嚴重或不斷嘔吐

如果感覺身體嚴重生病，務必立刻採取上列的各項防預措施和求醫治療。這些都是保護自己和摯愛親友們免於感染 H1N1 流感的基本要點。



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



相關詳情，請上網查閱：  
[www.apiahf.org/healthalerts](http://www.apiahf.org/healthalerts)