

如果我患上流感，我应该做什么？

- 饮用大量液体
- 待在家里，避免与其他人接触，以防流感的传播
- 可使用扑热息痛 (Tylenol®) 或布洛芬 (Motrin®、Nuprin® 或 Advil®) 来帮助退烧。遵守包装说明或者咨询健康护理提供者，以确定您或您的家人的用药量
- 请勿给儿童使用阿司匹林，因为有罹患莱以氏综合征 (Reye's Syndrome) (一种罕见但严重的疾病) 的风险
- 解充血药可帮助成人和青少年缓解鼻塞不通气或舒缓鼻窦压力
- 如果您面临患并发症的高风险，您的健康护理提供者可以开抗病毒药物处方

如果您出现以下情况，请咨询您的健康护理提供者：

- 高烧或持续发烧
- 呼吸快速或困难；呼吸短促
- 无法饮用液体或保持体液
- 严重或持续的呕吐
- 心理状态改变或意识混乱
- 癫痫
- 胸痛或胸闷
- 在3至5天后没有感觉好转
- 任何不寻常的症状或问题

我正在照顾流感患者。我应该如何保护我自己？

如果您正在照顾流感患者：

1. 经常洗手
2. 请那些正在咳嗽或打喷嚏的人用纸巾遮住他们的口鼻
3. 尽量避免与那些生病的人亲密接触 (流感患者可把流感传播给最远大约6英尺的其他人)
4. 在洗手之前，避免用手触摸您的眼睛、鼻子或嘴巴，因为病菌通常以这种方式传播
5. 用家用清洁剂清洁患者触摸过的表面

此外，确保患者饮用足量的液体以避免体液损耗 (脱水)。



如需更多信息，请浏览：
<http://www.bphc.org/flu>
或 <http://www.cdc.gov/flu>

流行性感冒



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org
617-534-5611

流感基本知识

什么是流行性感冒？

流行性感冒（通常称为“流感”）是一种由流行性感冒病毒引起的传染性疾病。

流感是如何传播的？

导致流感的病毒生活在鼻子和咽喉中，当受感染的人打喷嚏、咳嗽或讲话时，病毒就被喷射到空气中。附近的人就可能会吸进这些病毒。更为少见的情况是，人们也可能因为接触携带流感病毒的表面或物体后触碰自己的嘴巴、眼睛或鼻子而感染流感。

流感症状通常在吸入病毒之后1至4天开始出现，但时间可能会更长。大多数人能够在他们的症状开始前1天就传播流感病毒，直至之后大约一周左右

流感的症状有哪些？

症状包括发烧、咳嗽、肌肉疼痛、头痛、流鼻涕、咽喉疼痛和全身无力。有些人可能出现呕吐和腹泻，但相比成年人，儿童出现这些症状的情况会更为常见。这些症状可能会突然发作，从轻微至严重不等。

我能如何预防流感的传播？

您可以采取许多方式来帮助预防病菌的传播。

- 每名年龄6个月及以上的人应每年接种流感疫苗。
- 您每次咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻。如果您没有纸巾，用衣袖上部遮住喷嚏或咳嗽。
- 经常用肥皂和水或者含酒精的洗手液清洗您的双手。
- 经常在家里用家用清洁剂清洁物品表面。
- 如若可能，请避免亲密接触患病的人。
- 当您生病时，请待在家中。流感患者应在不使用退烧药的情况下退烧后24小时待在家里。针对大多数人而言，这至少需要4天。



流感是否危险？

它可能会有危险，尤其针对非常幼小、年长的人以及那些有其他医疗问题的人。大多数人的病情会持续几天；但是，有些人可能会出现肺炎或其他严重的并发症。在美国，流感每年导致成千上万人次的入院治疗。

谁应该接种流感疫苗？

建议每名6个月及以上的人接种流感疫苗。个人需要每年接种流感疫苗以受到保护。流感疫苗不会让您患上流感！



在波士顿，流感季节通常从10月开始至3月结束。但是，在流感季节中提前接种疫苗可提供更长的抗病毒保护！