



流感季節將至--- 您準備好了沒有？

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 華語診所

如何保護您自己不受流感及肺炎的侵襲。

現在是開始保護您自己免受流感侵襲的時候了。在北加州流感季節將於十一月中旬之後就會開始。

為了保持健康，現在是注射疫苗以及作出必要防範的時候。

注射流感疫苗對預防流感是安全和有效的。對年輕健康良好的成年人而言，注射流感疫苗預防流感或減輕流感的症狀有70-90%的功效；由於流感病毒每年不斷變種，因此每年接受疫苗注射是必要的。

誰應接受疫苗注射？

我們預計疫苗的供應量充足，因此疾病控制及預防中心(Centers for Disease Control and Prevention)沒有規定或限制誰應先接受疫苗注射先後次序。

- 凱薩醫療機構建議任何年滿在6個月及以上的人士都應接受流感疫苗注射。

流感注射對下列的高危族群尤其重要：

- >50歲及以上健康良好的人士 (尤其是65歲及以上)
- >任何患有慢性病的人(年齡在6個月及以上)，或免疫系統衰弱的人士。
- >任何患有呼吸道衰弱的人士。
- >處於任何三個月孕期的孕婦。
- >6個月至5歲大的嬰兒及兒童。
- >居住在療養院或慢性病護理設施的人士。
- >醫護人員。
- >照顧或因同屋共住而接觸少於6個月的嬰兒，及/或屬於高危族群的人士。
- >首次接受流感疫苗注射的6個月至8歲的兒童，如去年沒有接受注射

兩針藥量，今年須要注射兩針。

- 流感疫苗適用於任何6個月或以上的人士。
- 流感噴劑(FluMist)疫苗，適用於健康良好的兒童及成人，兩歲至49歲，以及並非懷孕的婦女。

其他應在十月以後接受注射的人士如下：

- 在家中接觸患有慢性疾病人士，以及兩歲以下健康良好兒童。
- 50至64歲健康良好的成人。

如不屬高危族群的人士，何時須接受注射流感疫苗？

*
最好在十一月中旬接受注射，以得到最佳的保護。流感疫苗會在注射兩週後產生預防效用。

*加州新法例及加州保健及安全條例規定，不願接受流感疫苗注射的醫護人員

必須簽署一份拒絕接受流感疫苗注射文件。

流感季節將至--- 您準備好了沒有？

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 華語診所

誰人不應接受流感疫苗注射？

有以下症狀的人士在接受流感疫苗注射前，請先與醫生洽商。

- 對雞蛋有嚴重敏感的人士。
- 以往對流感注射有過嚴重反應的人士。
- 以前有過注射流感疫苗6個星期後出現Guillain Barre症狀的人士。

除以上所述的情況外，下列人士不應使用流感噴劑(FluMist)疫苗：

- 少於兩歲，或大於65歲的人士。
- 懷孕婦女。
- 患有長期慢性病的人士(如患有哮喘，糖尿病，心臟病，肺病，腎病，貧血等疾病)，或免疫系統衰弱的人士。
- 正服用亞斯匹靈(aspirin)，或其他水楊酸鹽(salicylates)的兒童或青少年。

有關流感及流感疫苗的資料

- 流感是由病毒引起。
- 主要是透過咳嗽或噴嚏在空氣中飛沫，或接觸受感染的分泌物傳播。
- 流感症狀包括發冷，鼻塞，104度高燒，咳嗽，喉嚨痛，噁心，及

- 肌肉酸痛；但身體疲倦及不適的感覺通常在一週內得到改善。
- 兒童患流感是最常見的，幸而他們通常亦好得很快。
- 對於年齡在65歲或以上的人士，尤其是患有慢性病的長者，流感症狀可能較為嚴重。
- 由流感引致的死亡人數中有80%屬於65歲以上的長者。
- 最常見由流感引致死亡的原因是肺炎。
- 三歲以下的兒童及孕婦，須要注射不含消毒防腐劑的疫苗。州政府法例規定以上的兩個組別人士須接受含微量或不含硫柳汞防腐劑(thimerosal preservative)流感疫苗注射。

如何在流感季節時保持健康？

- 經常洗手以防止感染或傳播細菌。
- 咳嗽或打噴嚏時要掩蓋口鼻。
- 多飲水及進食均衡的食物。
- 使用用後掉棄的紙巾，以替代布質手帕。因為細菌會積聚在手帕內。

- 切勿與別人共用食具，毛巾，及牙刷。

服用抗生素對流感有效嗎？

沒有，因為抗生素只能殺死細菌，不能消滅病毒；而流感是由病毒引起。

抗生素不會治愈病毒感染。在沒有必要時服用抗生素，可能對人體有害。

如患上流感怎辦？

當您的身體與流感病毒對抗時，以下的建議可助您紓緩症狀。

- 盡量多喝流質，每天最少要喝8杯(例如熱茶，溫水，或雞湯)，
- 可助紓緩發燒，乾咳或喉嚨痛。
- 如感到鼻孔太乾燥，可使用成藥鹽水噴鼻劑(saline spray)。您亦可用1/4茶匙鹽與8盎司溫水混和自製滴鼻水。
- 有發燒或肌肉酸痛的症狀，可服用解熱鎮痛藥(acetaminophen)。成人患者
- 在24小時內不可服用超過3克解熱鎮痛藥。
- 如您吸煙，現在是戒煙的時候了。

流感季節將至--- 您準備好了沒有？

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 華語診所

肺炎是其中一種由流感所引起的嚴重併發症，尤其是對65歲或以上的人士而言。

肺炎可能由多種不同的病菌或病毒引起，其症狀包括發高燒，寒冷顫抖，咳嗽或深呼吸時感到胸痛，呼吸困難，冒汗，無胃口，體弱無力，以及咳出青黃色或紅棕色痰涎。如有這些症狀，請與您的醫生聯絡。

最佳預防肺炎的方法是健康飲食，多休息及定時運動，以防止病毒感染。此外，重要的是要治愈輕微的疾病，如傷風感冒，以及避免吸煙及其他刺激物。如您患有慢性病，如慢性肺病，糖尿病，腎病，或年齡在65歲或以上，應該接受肺炎球菌疫苗注射。

三藩市凱薩醫療機構將於2007年10月13日為會員開設免費流感診所。有關詳細情形，請致電800-KP-FLU-11，或800-573-5811查詢。

免費流感診所只為凱薩醫療機構會員服務。

本文撰寫人鄧小燕醫生(Dr. Anne Tang)是三藩市凱薩醫療中心的內科醫生。她亦是該中心華語診所的主任，並

兼任該中心的藥物及治療科主任。

免費流感診所將於以下日期及時間開始為會員服務：

日期：10月13日

時間：上午9時至下午4時。

地點：4141 Geary Blvd.

服務範圍：所有10歲及以上的會員。

日期：10月15日至11月2日

時間：週一至週五，上午9時至下午4時。

地點：2238 Geary Blvd. 大堂

從10月15日開始，週一至週五，上午9時至下午5時，兒童會員可到

2200 Farrell St.

兒科部接受疫苗注射。

注意：請攜同凱薩醫療卡及有照片身份證明前往。

流感熱線：415 833-4660