



豬流感 (H1N1) 與您

更新日期 2009 年 4 月 30 日

什麼是豬流感？

豬流感是一種由A型流感病毒引起的豬隻呼吸道疾病，常在豬群之間造成流行。人類通常不會得豬流感，但是人類感染確實有可能發生，也曾經發生過。據報導豬流感病毒曾在人類之間傳染，但是在過去這種傳播很有限，不會超出三個人。

美國是否有人得到豬流感？

在 2009 年 3 月底和 4 月初，在南加州及靠近德州聖安東尼處出現人類感染A型豬流感 (H1N1) 病毒的首例。美國其他州也陸續出現人類的豬流感病例，國際上也傳出病例。美國確診的最新豬流感人數可在 cdc.gov/swineflu 查詢。美國疾病防治中心 (CDC) 和當地與州立衛生機關正在通力合作調查這種情況。

這種豬流感病毒會傳染嗎？

美國疾病防治中心已判定這種 A 型豬流感 (H1N1) 病毒有傳染性，而且正在人群之間傳播。可是目前我們尚不知道病毒多容易在人群之間傳播。

人類的豬流感徵兆和症狀有哪些？

人類身上的豬流感症狀和一般的人類流行性感冒很類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、身體酸痛、頭痛、寒顫

和疲勞。有些人會出現與豬流感病毒有關的腹瀉和嘔吐。在過去，人類感染豬流感曾出現嚴重疾病（肺炎和呼吸衰竭）和死亡。豬流感就像季節性流感一樣，也可能導致現有的慢性病惡化。

豬流感如何傳播？

這種 A 型豬流感 (H1N1) 病毒的傳播方式據認為跟季節性的流感相同。流感病毒主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏而傳染給別人。有時候有些人接觸了沾染流感病毒的東西，然後再碰觸自己的口鼻，就會發生感染。

感染流感的人如何感染給別人？

受感染者可能在症狀出現前一天以及生病後至多七天或更多天的期間傳染給別人。這表示，您可能在知道自己生病之前以及在生病期間將病毒傳染給別人。

我要如何避免得到流感？

首先最重要的一點：勤洗手。設法保持健康。睡眠充足、保持活躍、控制壓力、飲用足夠的液體，並攝取營養的食物。設法不要接觸可能沾染流感病毒的表面。避免和生病的人近距離接觸。

有沒有藥物可以治療豬流感？

有。您的 Kaiser Permanente 醫生會和當地的傳染病專家洽詢，決定何時需要這些藥物來治療或預防豬流感。

感染者可在多長時間將豬流感傳染給別人？

感染豬流感病毒的人只要出現症狀就被視為有傳染性，而且在生病後至多七天內都可能具有傳染性。兒童，特別是幼兒，有傳染性的時間可能更長。

哪些表面有可能是傳染源？

當某人接觸了沾染病菌的東西，然後再觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴，病菌就有可能傳播。感染者咳嗽或噴嚏的飛沫會在空氣中傳播。一個人碰觸了某人掉落在桌子等表面的呼吸道飛沫，然後在洗手前觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴，就有可能造成病菌傳播。

病毒可在體外存活多久？

我們知道某些病毒和細菌可以在自助餐廳的餐桌、門把和書桌等表面存活兩小時或更長。經常洗手有助於降低您從這些公共表面受感染的機會。



豬流感 (H1N1) 與您

我可以如何保護自己免於得病？

目前還沒有疫苗可以預防豬流感。但是有一些日常動作能幫助預防導致流感等呼吸道疾病的病菌傳播。請採取下列日常措施保護您的健康：

- 咳嗽或打噴嚏時用衛生紙掩住口鼻。用完衛生紙後丟到垃圾桶。
- 經常用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽和打噴嚏之後。含酒精的潔手液也很有效。
- 避免觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴。病菌會以這種方式傳播。
- 設法避免和生病的人近距離接觸。
- 如果您感染流感，美國疾病防治中心建議您留在家裡不去上班或上學，並且限制和別人接觸以免傳染給他們。

什麼是避免病毒透過咳嗽或打噴嚏傳播的最好方式？

如果您生病，請盡可能限制和別人接觸。生病時不要去上班或上學。咳嗽或打噴嚏時用衛生紙掩住口鼻。這有可能避免您周圍的人生病。把用過的衛生紙丟進垃圾桶。如果沒有衛生紙，咳嗽或打噴嚏時請遮住口鼻，然後洗手。每一次咳嗽或打噴嚏時都要這樣做。

什麼是避免流感最有效的洗手方式？

經常洗手有助於保護您免受病菌感染。用肥皂和清水或是含酒精的潔手液洗手。用肥皂和溫水洗手時，我們建議您要洗 15 到 20 秒。沒有肥皂和水時，可以使用含酒精的拋棄式手巾或潔手凝膠，大部分的超級市場和藥妝店均有出售。如果使用凝膠，請揉搓雙手直到凝膠乾掉為止。凝膠不需要用水，裡面的酒精會殺死手上的病菌。

我如果得病應該怎麼辦？

如果您居住的地區已有豬流感確認病例，而且您出現類似流感的症狀，包括發燒、身體酸痛、流鼻涕、喉嚨痛、噁心、嘔吐或腹瀉，您應該連絡您的保健提供者，特別是如果您擔心您的症狀。您的保健提供者會確認是否需要進行流感檢測或治療。

如果您生病，應該留在家裡，盡量避免和其他人接觸，以免將您的疾病傳染給其他人。

如果您生病而且發生以下任何警訊，請尋求緊急醫療救護。

在兒童身上，需要立即就醫的緊急警訊包括：

- 呼吸急促或呼吸困難
- 皮膚發紫
- 沒有喝足夠的液體
- 無法醒來或缺少互動
- 非常煩躁，不想被摟抱
- 類似流感的症狀有改善，但是又再度發燒和咳嗽加劇
- 發燒並出現皮疹

在成人身上，需要立即就醫的緊急警訊包括：

- 呼吸困難或呼吸短促
- 胸腔或腹部感到疼痛或有壓力
- 突然感到暈眩
- 意識混亂
- 嚴重或持續嘔吐

我有可能因為吃豬肉或準備豬肉而得豬流感嗎？

不會。豬流感病毒不會透過食物傳播。您不可能因為吃豬肉或豬肉製品而得豬流感。食用妥善處理和烹調的豬肉製品是安全的。

其他資源

- 請連線至我們的網站 kp.org，查看我們的保健與藥物百科全書、互動計畫、健康課程以及更多其他活動。
- 請參閱《Kaiser Permanente 健康手冊》(Kaiser Permanente Healthwise Book)。
- 與您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部門進行聯繫，以取得關於健康資訊、計畫和其他資源的資訊。
- 瀏覽 cdc.gov/swineflu 查詢豬流感的最新資訊。

這份資訊並非作為診斷健康問題的用途，亦不能取代您的醫師或其他醫療專家提供的醫療諮詢或護理。如果您的健康持續出現問題或有其他疑問，請諮詢您的醫師。

© 2009, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.

011061-064 (Revised 4-09) Swine Flu and You

改編自美國疾病防治中心(CDC) 更新日期 2009年 4 月 30 日