



有關甲型 H1N1 流感須知

三藩市凱薩醫療機構內科部

— 華語診所

甚麼是甲型 H1N1 流感?

2009 年甲型 H1N1 流感（又稱為「豬流感」）是一種傳染性非常高的新型流行性感冒病毒，已經在學校和大學宿舍多次爆發。在美國，這病毒首先於 2009 年 4 月發現，並預計會在 2009 年餘下的日子，甚至 2010 年，繼續影響人類。疾病控制及預防中心（Centers for Disease Control and Prevention CDC）相信直至目前為止，在美國已經有超過一百萬宗甲型 H1N1 流感病例。而全球大部份國家亦呈報有甲型 H1N1 流感病例。

甚麼人會較容易受感染？

直到目前，兒童和少年人似乎比其他類別人士更多受甲型 H1N1 流感感染；而 64 歲以上的人則較少有受感染的報告。這一個模式有別於季節性流感的模式；通常，年長者較其他年齡組別的人更易患上季節性流感。懷孕婦女和長期病患者亦有較大風險因甲型 H1N1 流

感而導致嚴重疾病。

甲型 H1N1 流感病毒是如何傳播的？

甲型 H1N1 流感病毒與季節性流感病毒的傳播方式都是一樣，由人傳人；通常是吸入了由患者咳嗽或打噴嚏的飛沫。亦可能是接觸了沾有甲型 H1N1 流感病毒的物件，然後觸摸自己的嘴、鼻或眼。

甲型 H1N1 流感有甚麼病徵？

甲型 H1N1 流感的病徵包括：發燒或發冷顫抖、咳嗽、喉嚨痛、身體疼痛、頭痛、極度疲倦（疲勞）、有些人亦會嘔吐和腹瀉

假如出現流感病徵該怎麼辦？

大部份患甲型 H1N1 流感的人都會不藥而癒。假如您覺得患了感冒，專家建議：

- 以多休息、多喝水和市面上的成藥來治療。
- 留在家裏休息，直至不用退

燒藥而 24 小時沒有發燒。

- 避免工作、上學、旅遊、購物及出席公眾集會等活動。假如病況嚴重或有高危患感冒併發症，請去見醫生。他或她會決定是否需要進行甲型 H1N1 流感測試或抗病毒治療。疾病控制及預防中心建議為了使有足夠的藥物供應有需要的人，只有因甲型 H1N1 流感導致嚴重疾病或有高危患併發症的人才接受抗病毒治療。

甚麼情況下要接受醫藥護理？

假如您或家人出現以下情況，立即求診：

- 呼吸困難或胸口疼痛
- 嘴唇發紫或轉藍
- 嘔吐及飲下流質後嘔吐
- 出現脫水現象，例如站立時暈眩、沒有小便、或嬰孩哭泣時沒有眼淚
- 癲癇
- 神志不清

有關甲型 H1N1 流感須知

三藩市凱薩醫療機構內科部

– 華語診所

假如有以下情況，請聯絡醫生：

- 咳嗽厲害，有大量痰，或咳嗽超過三個星期
- 喉嚨非常痛，難以吞咽
- 嚴重耳痛、聽力突然下降、或耳朵有分泌物
- 發燒而頸僵硬或有嚴重頭痛
- 發高燒 (超過華氏 102 度)
- 病情反覆，時好時壞

假如有以下情況，請聯絡醫生：

- 咳嗽厲害，有大量痰，或咳嗽超過三個星期
- 喉嚨非常痛，難以吞咽
- 嚴重耳痛、聽力突然下降、或耳朵有分泌物
- 發燒而頸僵硬或有嚴重頭痛
- 發高燒 (超過華氏 102 度)
- 病情反覆，時好時壞

甲型 H1N1 流感患者的傳染性會維持多久？

患者在病徵出現前的一天至發病後七天都有可能傳染給別人。特別是較年幼的兒童，傳染期可能會更長。如果患上甲型 H1N1 流感，便應該在病徵出現後七天內，或直至病徵完全消失以及 24 小時沒有發燒

之前 (以時間較長計算)，留在家中，減少與其他入接觸。

可以怎樣預防感染到甲型 H1N1 流感？

- 避免與患者有親近的接觸。
- 經常用肥皂和水洗手。含酒精成份的洗手液亦有同樣功效。
- 避免觸摸眼、鼻和口。病菌會由此散播。
- 避免觸摸可能受病毒污染的表面。有些病毒和細菌可以在門把手、餐桌面和書桌面等地方生存兩小時或以上。
- 盡量保持健康。充份休息、飲食健康、以及飲大量液體。
- 按疾病控制及預防中心的指引接受免疫注射。

如何預防子女在學校感染到甲型 H1N1 流感？

- 教導子女經常洗手或使用含酒精的潔手殺菌劑，以及避免觸摸口、鼻和眼睛。
- 他們在咳嗽和打噴嚏時使用紙巾掩蓋，用後將紙巾棄掉。

假如子女患病便要留在家中不應上學。兒童患病後的傳染期可以維持至七天或以上；所以如果子女患了甲型 H1N1 流感，便要把他們留在家裏，直至 24 小時內完全沒有病徵。最佳的預防方法是讓子女接受甲型 H1N1 流感防疫注射，預計疫苗在十月下旬或十一月上旬推出，並且避免他們接觸其他患病的兒童。假如子女的學校停課，要留意他們沒有與學校的其他兒童在一起。在商場或同伴的家中，就像在學校一樣容易傳播感冒。

假如我要照顧甲型 H1N1 流感患者，我該如何保護自己和其他家人？

把患者留在隔離的房中，盡量遠離他人，特別是有高危患併發症的人。把隔離的房間門關上。假如無法避免親近的接觸，便戴上口罩。

有關甲型 H1N1 流感須知

三藩市凱薩醫療機構內科部
- 華語診所

提醒家中所有成員和護理人：

- 在咳嗽和打噴嚏時使用紙巾掩蓋鼻和口，用後將紙巾棄掉。避免觸摸用過的紙巾。清潔時戴上手套。
- 經常使用肥皂和水或含酒精的潔手殺菌劑洗手，特別在咳嗽和打噴嚏後。可能要提醒年幼的子女，或幫助他們保持雙手清潔。
- 避免觸摸眼睛、鼻或口。

甲型 H1N1 流感疫苗推出後，哪些人應該接受注射？

- 當甲型 H1N1 疫苗有足夠的供應時，預防接種諮詢委員會 (ACIP Advisory Committee on Immunization Practices) 建議，各注射計劃和提供注射的組織給予以下五個目標類別人士注射：
- 孕婦
- 與 6 個月以下的嬰孩同住或給予照顧的人

(例如：家長、兄弟姐妹、以及日間託兒護理員)

- 醫護及緊急醫療服務人員
- 6 個月嬰孩至 24 歲少年人
- 25 至 64 歲的成年人其健康狀況有高患感冒併發症

假如最早供應的甲型 H1N1 疫苗量未能滿足需求時，預防接種諮詢委員會建議，以下經重新訂定的目標類別人士優先接受注射，直至疫苗供應量增加。**粗體字**表示有別先前所述類別：

- 孕婦
- 與 6 個月以下的嬰孩同住或給予照顧的人 (例如：家長、兄弟姐妹、以及日間託兒護理員)
- **與病人或受感染物料有直接接觸的**醫護及緊急醫療服務人員
- **6 個月至 4 歲兒童**
- **5 至 18 歲的兒童及青少年**其健康狀況有高患感冒併

發症

季節性流行性感感冒疫苗有非常良好的安全記錄。我們期望 2009 年的甲型 H1N1 流感疫苗有同樣的安全記錄。請謹記，感冒可以引致嚴重的疾病，甚至可能引致死亡。對大多數人來說，防疫注射是預防流感及其併發症的最佳方法。