

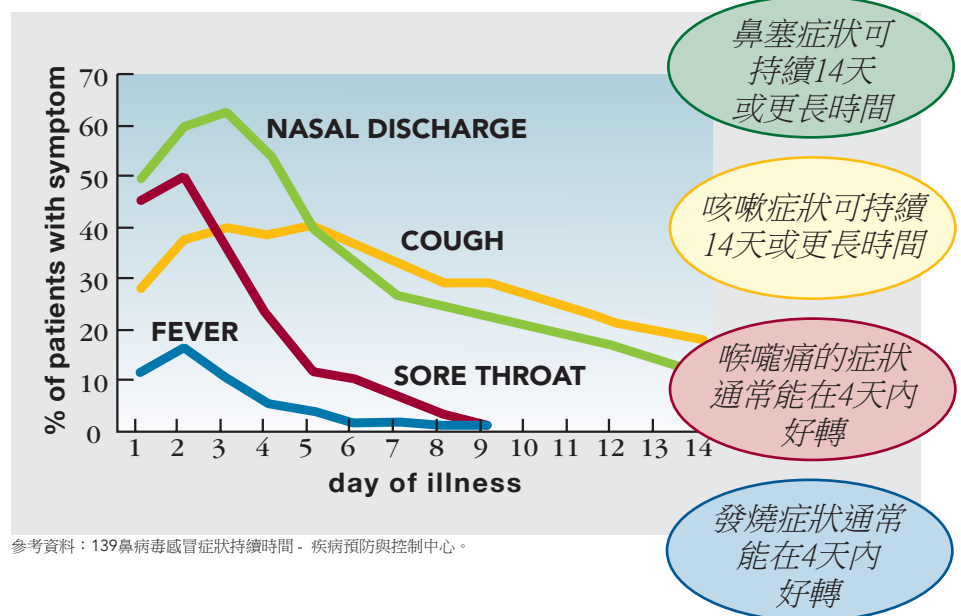
對付感冒和流感的秘訣

減輕不適感的4個步驟

流鼻涕。咳嗽。喉嚨痛。發燒。傷風感冒和流感會讓您感覺很不舒服。流感疫苗是保護您不得流感的最好方法，但即便接種了疫苗您仍有可能患上感冒或類似流感的疾病。如果您真的患上感冒或流感，可以採取以下幾個步驟：

步驟 1. 瞭解您的症狀：我還是感覺不適，這正常嗎？

- 咳嗽和鼻塞症狀可持續2週或更長時間。
- 發燒和喉嚨痛的症狀通常能在4天內好轉。
- 黃色或綠色粘痰或鼻涕是感冒患者的常見症狀，通常不是細菌感染所致，不需使用抗生素。
- 鼻竇疼痛也是感冒患者的常見症狀，通常不是鼻竇感染所致，不需使用抗生素。



步驟 2. 瞭解如何治療感冒和流感症狀

- 感冒和流感最好的治療方法就是多休息、多喝水，等症狀消失。
- 非處方藥可以幫您！這類藥不需要醫生處方就可以從 Kaiser Permanente 藥房或您當地的藥店購買。
- 抗生素對感冒或流感沒有效果，因為它們是病毒引起的。抗生素只能殺死細菌。

進一步瞭解適合您症狀的非處方藥。



需要病假條（不去上班或上學）？致電預約與諮詢專線請告訴我們，我們可以幫您：1-866-454-8855

步驟 3. 瞭解如何使用非處方類感冒及流感藥物

非處方藥可以緩解您的症狀，幫您減輕不適感。



鼻塞

- 鹽水鼻噴劑(Ocean)
- 鼻竇沖洗套件
- Oxymetazoline (癢甲唑啉) 鼻噴劑(Afrin)連續使用時間不得超過3天。
- 偽麻黃碱片 (速達飛) 請藥房工作人員幫您找含偽麻黃碱的產品。

流鼻涕和打噴嚏

- 抗組胺劑 (嗜睡程度較輕)
 - 氯雷他定(Claritin)
 - 西替利嗪(Zyrtec)
 - 非索非那定(Allegra)



咳嗽

- 愈創甘油醚 + 右美沙芬 (Robitussin DM, Mucinex DM)



喉嚨痛

- 潤喉糖和噴劑 (Cepacol, 利口樂)



疼痛和發燒

- 對乙酰氨基酚 (泰諾 Tylenol)
- 布洛芬 (Advil, Motrin)

認真閱讀並按標籤上的說明服用

瞭解您非處方藥的成分。其他非處方藥和處方藥也含有治療發燒和疼痛的藥物成分，例如阿司匹林、對乙酰氨基酚和布洛芬。請檢查藥品標籤，確保您服用的各種藥物不含相同的成分。

4歲以下兒童。請檢查兒童產品標籤上推薦的使用年齡。食品及藥物管理署(FDA)提醒大家，除非醫療保健提供商建議，否則，4歲以下兒童不應服用咳嗽藥和感冒藥。

20歲以下人士。

不要讓20歲以下人士服用阿司匹林或含阿司匹林的產品。

孕婦。

孕婦不應使用阿司匹林或布洛芬。

步驟 4. 瞭解應當在什麼時候致電 Kaiser Permanente

若您有以下症狀，請致電**1-866-454-8855**和我們的預約與諮詢專線聯絡：

- 呼吸困難
- 吞嚥困難
- 連續3天或更長時間發燒100.4° F 或更高
- 咳嗽時間持續3週以上

需要更多資訊嗎？請查看我們的線上感冒及流感工具：kp.org/mydoctor/flu

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也不能取代您從醫生或其他保健專業人員獲得的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。Kaiser Permanente不為本文所提及的藥物或產品認證背書。所列商品名稱僅供方便識別之用。