

# 保護您自己和胎兒

## 不得流感

**疾**病預防與控制中心(CDC)和 Kaiser Permanente 強烈建議孕婦打流感預防針。懷孕時您的免疫系統會較弱。這表示一旦患上流感，您需要住院治療的風險更高。您可以接種季節性流感疫苗，保護您自己和胎兒。還要確保您家的所有人都打流感預防針。即使接種流感疫苗也有可能患上感冒或類似流感的疾病，儘管如此，打預防針仍然是預防流感的最好方法。

## 採取3個簡單步驟，保護您自己和胎兒不得流感

### 步驟 1. 給您自己接種流感疫苗

- 您在孕期的任何階段都可以打流感預防針。哺餵母乳期間您也可以打流感預防針。
- 流感預防針可以持續保護您和胎兒，甚至包括胎兒出生之後。
- 數百萬孕婦接種了流感疫苗。這對您和胎兒都是絕對安全的。不建議孕婦使用治療流感的鼻噴劑。

### 步驟 2. 要求您家的其他人也接種流感疫苗

- 任何接觸您寶寶的人都應當接種流感疫苗。
- 6個月以下的嬰兒不能接種流感疫苗，卻有可能患上嚴重的流感。
- 如果您家還有其他幼兒，確保每個人都接種疫苗對他們的健康也很重要！

### 步驟 3. 採取行動保護您自己

- 經常用肥皂和清水洗手。外出期間，消毒洗手液是個不錯的選擇。
- 避免用手接觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 清潔可能會被流感之類病毒細菌污染的表面和物品。
- 和其他病患保持距離。

**別忘了接種百日咳疫苗！**百日咳是一種傳染性疾病，很容易透過咳嗽傳播。百日咳對嬰兒極其危險。疾病預防與控制中心和 Kaiser Permanente 建議您每次懷孕在懷孕27至36週時都接種百日咳疫苗。孕期和哺乳期可以安全地接種這種疫苗。確保您家的其他人也接種百日咳疫苗，幫助保護您的寶寶。



需要病假條（不去上班或上學）嗎？請致電預約與諮詢專線告訴我們：  
**1-866-454-8855**

## 瞭解您的症狀：如何照顧您自己

如果您懷孕了，盡早治療流感症狀很重要。如果您在過去48小時有以下任何症狀或接觸過確診的流感患者，請立即致電1-866-454-8855和預約與諮詢專線聯絡。

- 發燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 身體疼痛
- 頭痛
- 發冷
- 疲勞
- 呼吸困難

如果您有感冒或流感類似疾病，可以嘗試用下面這些家庭護理方法幫您減輕症狀，緩解不適感。



### 鼻塞

試試鹽水滴鼻液或噴霧（例如Ocean鼻噴劑）、或Oxymetolazine（癢甲唑啉）鼻噴劑（例如Afrin）。一次連續使用時間不要超過3天。吸入溫熱的濕氣。



### 發燒、發冷及身體疼痛

服用對乙酰氨基酚（例如泰諾 Tylenol）。保持房間涼爽。穿輕便的衣服。多喝水。



### 咳嗽

試試含dextro-methorphan（例如Formula 44乾咳抑制劑）、苯海拉明(Benadryl)或對乙酰氨基酚（泰諾 Tylenol）的咳嗽藥。不要用含酒精的咳嗽藥。



### 喉嚨痛

用溫熱的鹽水漱口，每天兩次。



### 嘔吐

停止嘔吐1個小時後，小口喝一些清的茶水或湯汁。不要喝果汁。喝一些清湯，吃一點簡單的食物，例如香蕉、米飯和吐司。



### 腹瀉

避免脫水。喝一些肉湯、湯、果汁或運動飲料。只吃味道比較清淡的軟質食品，例如香蕉、米飯和吐司。

## 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，例如對乙酰氨基酚。請檢查藥品標籤，確保您服用的各種藥物不含相同的成分。孕婦不能使用阿司匹林、布洛芬或含酒精的藥物。懷孕頭三個月應當避免使用速達飛和其他偽麻黃碱藥物。

**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](http://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。