



## 有关 H1N1 禽流感的事实

2009 年 8 月 26 日

H1N1 流感大流行是指一种新的流感病毒正在世界各地传播。俄勒冈州已证实有几百个案例，每 4 例中大约有 1 例来自摩特诺玛县。美国国家疾病控制与预防中心表示在未来几个月人们会继续传染上这个新的流感病毒而发病，而且患病人数从 10 月到 1 月将达到顶峰。

### 它的严重程度如何？

大多数感染这个新的病毒的人会出现包括咳嗽、喉咙痛、身体疼痛和发烧等类似流感的症状。流感是一种呼吸系统疾病，但也会出现腹泻和呕吐的现象。对这种新的流感病毒需关注的是，一些原本健康的人 - 尤其是年轻人，患病后需要住院或死于流感并发症。与季节性流感不同的是，少数情况下出现了 65 岁以上人群患病。

### 它是怎样传播的？

患者通过向您咳嗽或打喷嚏而传染 H1N1 病毒，或当您触摸沾有流感病毒的东西，然后触摸自己的眼睛、鼻子或嘴。

### 是否有疫苗？

已专门为这种新病毒开发了疫苗，并预计在今年秋季上市。规划人员预期所有需要疫苗的人士都将能满足需要。美国疾病控制和预防中心建议对以下人群组进行接种：

- 孕妇；
- 照看小于 6 个月婴儿的家庭和看护人；
- 除婴儿外，其他任何 25 岁以下人士；
- 25 至 64 岁有疾病成人；
- 医疗保健和紧急医务工作者。

## 我能做些什么？

有一些日常行为，有助于防止细菌的蔓延而造成类似流感的呼吸系统疾病：

- 咳嗽、打喷嚏时用袖子或纸巾遮掩。
- 用肥皂和水、或用含酒精的洗手液洗手，特别是在打喷嚏和咳嗽后。
- 避免触摸您的眼睛、鼻子或嘴。
- 如果您生病了，远离工作单位或学校而留在家里，避免出入公共场所。症状消失 24 小时前一直留在家里。（医疗工作者应该留在家中满 7 天。）
- 如果您是雇主，鼓励患病的雇员呆在家里。
- 如果您是一位家长，让患病儿童远离日托、儿童营地或活动。

## 如果我生病了，怎么办？

如果您出现可能的感冒症状、并想咨询您的健康保健提供者，去办公室寻求治疗前请先打电话。您可能不需要去，如果需要您去的话，则需为您设定一定的时间，这样不会冒险将流感传给候诊室的其他人。H1N1 病毒高危人群包括：

- 孕妇；
- 患有慢性疾病的人，如哮喘、糖尿病、心脏病、肾病、肝病、血液病或，以及；
- 因药物或其它原因，如艾滋病毒而使免疫系统受到损害的人士。

## 我可以从哪里了解更多信息？

向您的健康护理提供者询问有关流感并发症及需要接种疫苗的风险。您还可以从以下途径找到更新的禽流感信息：

- 摩特诺玛县卫生署网页：[www.mchealth.org](http://www.mchealth.org)
- 俄勒冈州公共健康部网站：[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov)
- 疾病控制中心 24 小时热线：[免费电话: 1-800-232-4636](tel:1-800-232-4636) | [听力障碍: 1-888-232-6348](tel:1-888-232-6348)