

1/

# 您与 2009 H1N1 流感

2/

## 2009 H1N1

2009 H1N1 流感（亦称“猪流感”）是一种正在全球范围内传播的新型流感病毒。由于这种病毒殊异于目前的季节性流感病毒，因此人们往往没有足够的免疫力与之抗衡，且季节性流感疫苗也无法防范。

流行性感冒一般难以预测，这次流感季节则因 2009 H1N1 的出现让情况比往年更加严峻。疾病控制和预防中心 (CDC) 正准备应对提早到来的流感季节，并预测 2009 H1N1 流感和季节性流感会在本季造成人们患病、住院，乃至死亡。

### 2009 H1N1 流感如何传播？

2009 H1N1 流感和季节性流感被认为主要是通过流感患者在咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫在人与人之间传播。如果人们在接触带有流感病毒的物体之后，又接触自己的嘴或鼻子，也可能会受到感染。

### 2009 H1N1 流感患者在多长时间内会将流感传染给其他人？

感染 2009 H1N1 流感的人会传播病毒，并会从患病的前一天到之后大约 7 天时间内传染给其他人。这个过程在有些人身上时间会更长，尤其是儿童和免疫系统虚弱的人。

### 感染 2009 H1N1 流感病毒后，病情将有多严重？

2009 H1N1 流感病情从轻微到严重可分为几个等级。大多数健康的人感染 2009 H1N1 病毒后，无须药物治疗便可自行康复，但 2009 H1N1 也已造成大量人群住院和死亡。大多数住院治疗的 2009 H1N1 流感患者都患有其他疾病，这使他们出现严重流感并发症的风险更高。但也有部分本来身体健康的人在感染后病情非常严重。目前，所有年龄阶段的人均有出现严重病情的报道。但尚未发现 65 岁以上的人感染这种新型病毒，不过一旦他们受到感染，出现严重流感并发症的风险将会更高。

## 哪些人最容易感染这种新型病毒？

目前为止，年轻人比老年人更易感染 2009 H1N1 流感。大多数 2009 H1N1 流感病例都发生在不到 25 岁的年轻人身上。这次，65 岁以上的老年人患 2009 H1N1 流感的病例相对罕见，较之于季节性流感显得异乎寻常。

## 预防

### 我应该如何在 2009 H1N1 流感？

CDC 推荐三步预防法帮您对抗流感：接种疫苗、采用日常预防措施（包括勤洗手、生病时尽量待在家里），及遵照医生意见，正确使用抗病毒药物。

预防 2009 H1N1 流感的疫苗正在生产。为保护可能感染 2009 H1N1 流感的高危人群，CDC 建议特定人群在有 2009 H1N1 疫苗时优先接种。这些关键群体包括容易患上流感或出现严重流感并发症的高危人群、可能接触 2009 H1N1 病毒的人群，及可能传染无法自行获得免疫的婴幼儿的人群。

他们包括：

- 孕妇，
- 与 6 个月以下的婴儿共同居住并提供护理的人士，
- 医疗护理和紧急医疗服务人员，
- 年龄在 6 个月到 24 岁之间的人群，及
- 年龄在 25 至 64 岁之间，因健康状况较差或免疫系统受损而面临患 2009 H1N1 流感较高风险的人群

**日常预防措施**可帮助您防止流感之类的呼吸道疾病致病菌的传播。

- 在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。（将用过的纸巾扔进垃圾桶内。）
- 经常用肥皂和清水洗手。如果没有肥皂和清水，可使用含酒精的洗手液。
- 避免触碰自己的眼睛、鼻子或嘴巴。细菌就是通过这种方式传播的。
- 尽量避免近距离接触病人。
- 生病时待在家中。CDC 建议您患病时待在家中，不要上班或上学，并减少与他人的接触，以避免传染给他们。
- 遵循公共卫生部门关于学校关闭、远离人群以及其他保持社交距离措施的建议。
- 做好自己可能会患病而需要在家中待上几天的准备；为此，请准备好待在家中时可能要用到的非处方药、含酒精的洗手液、纸巾以及其他相关物品，这样您就可以避免在自己患病及处于传染期时外出。

## 如果您生病了

### 如果我生病了该怎么办？

如果您出现与本季流感类似的症状，除需要外出就医外，您应待在家中，并减少与他人的接触。大多数感染 2009 H1N1 流感的人无需就医，只要待在家中，便可自行康复，季节性流感的患者也是如此。

然而，部分人群面临患严重流感并发症的较高风险。他们是：

- 5 岁以下的儿童，尤其是 2 岁以下的儿童
- 65 岁以上的成人
- 孕妇
- 患有以下疾病的人群：
  - 癌症
  - 血液病（包括镰状红细胞病）
  - 慢性肺病[包括哮喘或慢性阻塞性肺疾病(COPD)]
  - 糖尿病
  - 心脏病
  - 肾脏疾病
  - 肝脏疾病
  - 神经疾病（包括神经系统、大脑或脊髓）

3/

- 神经肌肉疾病（包括肌肉萎缩症和多发性硬化症）
- 免疫系统虚弱（包括患有艾滋病 (AIDS) 的人群）

如果您（或您的孩子）属于上述人群之一，且出现类似流感的症状，请咨询健康护理提供者，获取有关医护建议。同样，其他健康人群亦有可能出现严重的病症，因此任何关心自己病情的人都应向医生进行咨询。

以下是警示人们立即就医的“紧急警告迹象”。

### 紧急警告迹象

#### 对于儿童：

- 呼吸急促或呼吸困难
- 皮肤发青
- 饮用流质不足

- 睡不醒或反应迟钝
- 孩子焦躁不安，以致不愿被抱
- 类似流感的症状改善，但其后又发烧并且咳嗽加剧
- 发热并出疹

#### 对于成人：

- 呼吸困难或呼吸短促
- 胸部或腹部疼痛或有压迫感
- 突发眩晕
- 意识错乱
- 严重或持续呕吐

#### 是否有治疗这种新病毒感染的药物？

有。“抗病毒剂”的处方药可治疗包括 2009 H1N1 的流感。抗病毒药物不仅可以减轻病情还能够预防严重的流感并发症。本流感季节的流感抗病毒药物之前是用于治疗病情严重的（住院）患者及可能出现严重流感并发症的高危人群。当季，CDC 推荐奥塞米韦 (oseltamivir) 或扎那米韦 (zanamivir) 这两种抗病毒药物。

#### 如果我患病，需要在家待多长时间？

CDC 建议您，除外出就医或处理其他必要事宜外，请在退烧后至少在家中待 24 小时。（无需使用退烧药即可退烧。）尽量远离他人，以免传染别人。待在家中意味着，除非需要就医，否则不要离家外出，即避免正常活动，包括工作、上学、旅行、购物、社交和公共集会。如果您必须外出（如看医生），请戴上口罩（如有并合用），或在咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮掩，并勤洗手以免将流感传染给其他人。

#### 流感症状包括：

- 发烧\*
- 咳嗽
- 喉咙痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 全身酸痛
- 头疼
- 打寒颤
- 疲劳
- 偶尔腹泻
- 和呕吐

\*请注意并非每位流感患者都会出现发烧症状。

欲获得更多信息，请访问 <http://www.cdc.gov/h1n1> 或 [www.flu.gov](http://www.flu.gov)，  
或致电 800-CDC-INFO