

1/

有关流感的信息

- 包括新型 H1N1 流感 -

适用于处于特定健康状况下的人群

2/

美国健康和人类服务部
疾病控制与预防中心

3/

为流感季节做准备

一种称为“2009 H1N1”流感的新型流感出现了，这是一种很特殊的病毒，正在全球范围内蔓延。科学家预计未来数月，美国将有很多人会感染新型 H1N1 病毒，并因此住院甚至是死亡。

由于新型 H1N1 病毒的出现，这个流感季节的形势可能会比以往任何流感季节都更为严峻。也就是说可能会有更多的人受到感染，更多人患染重度疾病。此外，常见的季节性流感病毒将会继续传播，并引发疾病。

4/

处于特定健康状况下的人群在这个流感季节可能会面临严峻的医疗挑战。这些健康状况包括：

- 怀孕
- 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）
- 神经肌肉疾病（包括肌肉萎缩症和多发性硬化症）
- 免疫系统虚弱的患者（包括患有艾滋病 (AIDS) 或正在接受化疗的患者）

切记，处于一种或多种上述健康状况下的人士在感染任何流感病毒后，可能会罹患更加严重的疾病，包括感染新型 H1N1 病毒。除非您的健康护理提供者建议停止用药，否则即使感染流感病毒，亦要继续服药。

如果您在处于一种上述健康状况的情况下出现类似流感的症状，请联系您的健康护理提供者或寻求医疗救助。

类似流感的症状（包括新型 H1N1 流感的症状）包括发烧、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕、鼻塞、全身酸痛、头痛、打寒颤和疲劳。有些人还会有呕吐和腹泻的症状。感染流感（包括 2009 H1N1）的患者可能出现呼吸系统症状，但并不发烧。

5/

如果您处于一种上述健康状况下，在流感爆发期间，您应该：

- 在出现发烧及流感症状时，寻求医疗帮助。
- 尽量避开人群，并避免前往嘈杂拥挤的地方。如果无法避开拥挤的环境，则应考虑佩戴口罩或口罩，以减少感染几率。注意不要触碰自己的脸部，并经常洗手。
- 据估计，与咳嗽或打喷嚏的人至少隔开六英尺方较为安全。
- 咨询您的医生，要求获得两周的药物供应。
- 随身携带您的医生或医疗护理提供者的姓名、电话号码及办公地址等信息。找出与医生取得沟通的最佳方式。
- 以书面方式记录下您所患的慢性疾病种类及您所接受的治疗。随身携带这些信息。
- 备置一份打字的或印制的清单，列明您通常所服用的全部药品及每日服用时间。同时亦须携带必要的医用材料或设备，如注射器，检测条、柳叶刀（如患有糖尿病）或氧气（如患有 COPD）。
- 确定如何持续获得医疗护理，如化疗或放疗。咨询您的医疗护理提供者，了解他们是否制定了计划，以应对重度流感爆发（包括新型 H1N1 流感）。
- 如果您因患病正在服药，即使患有流感，亦应继续服药，除非您的医生或健康护理提供者建议停药。
- 警惕您（尤其是患有心力衰竭、充血性心脏病或 COPD 的患者）的呼吸变化。应迅速向您的医生或医疗护理者报告这些变化。
- 将您的健康状况告诉家人或好友。

6/

欲知更多信息，请访问 www.cdc.gov/h1n1flu

7/

保护自己

我应该如何保护自己不受感染？

抽空接种疫苗。

- CDC 建议将每年的季节性流感疫苗作为防范季节性流感的首要措施。尽管存在各种各样的流感病毒，但研究所表明可防范三种流感病毒的季节性流感疫苗将最为常见。疫苗可保护您不受这三类流感病毒感染，或在您感染与所接种疫苗有关的病毒时减轻病情。
- 季节性疫苗无法保护您免受新型 H1N1 流感感染。这种新型 H1N1 病毒与季节性流感疫苗中的季节性病毒存在极大差异。
- 预防新型 H1N1 病毒的疫苗现已投产，并将于未来数月面世，以供因感染此种新型 H1N1 病毒而伴有严重并发症风险的人群选用。

采取日常预防措施。

- 在咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住自己的鼻子和嘴巴，以免向他人传播病毒。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。
- 避免与被感染的人近距离接触。
- 如果您出现类似流感的症状，CDC 建议您在退烧后至少 24 小时内待在家里，除非您外出就医或购买其他必需品。（无需使用退烧药即可退烧。）体温达到 100 华氏度或 37.8 摄氏度即为发烧。即使您正在服用抗流感病毒药物，也应遵循此建议。
- 生病期间，应当限制与其他人接触，以免将病毒传染给他人。

服用医生推荐的抗病毒药物。

- 当您感染季节性或新型 H1N1 流感时，可用抗病毒药物进行治疗。抗病毒药物属于处方药（药片、药液或粉剂），它们通过阻止流感病毒在体内复制来对抗流感。
- 抗病毒药物可减轻您的病情，加快您的康复速度。还能够预防严重的流感并发症。
- 本季，重病（住院）患者或出现类似流感症状的患者及具有严重流感并发症高发风险的人群（包括孕妇、幼儿、65 岁及以上的老人、慢性疾病患者）可优先使用抗病毒药物。
- 在症状初显后尽快服用抗病毒药物，可获得最佳疗效。

8/

准备迎战新型 H1N1 流感

如果您在流感爆发前未做好准备，要遵守重要的健康建议恐怕会十分困难。做好准备，以防生病并需要待在家中一周或出现类似情况。

备好两周的物品供应，以防需要延长待在家中的时间。备妥这些物品将会很有帮助，当患上传染性疾病时，您将无需外出。这些物品可能包括：

两周物品供应清单

- 非处方药

- 含酒精的洗手液*（如果没有肥皂和清水）
- 纸巾
- 经常服用的处方药
- 听装汤、水合液体等。
- 面罩（患者在人多时使用）

*如果没有肥皂和清水，且不能使用含酒精的产品，则可使用其他不含酒精的洗手液。

9/

如欲了解有关如何为流感做准备的更多信息，请访问 www.cdc.gov/h1n1flu 或 www.flu.gov，或者联系您的医生或地方卫生部门。您亦可以拨打 1-800-CDC-INFO，联系疾病控制与预防中心。