



以下資料由華人社區健康資源中心翻譯，來源自美國疾病控制及預防中心 (CDC) 網頁：

http://www.cdc.gov/swineflu/swineflu_you.htm

The following communication is developed by CDC and translated by Chinese Community Health Resource Center (CCHRC).

H1N1 流感（豬流感）與你：常見問題及解答

甚麼是豬流感？

H1N1 流感是一種豬的呼吸道疾病，由 A 型流感病毒引起，在豬中經常出現。人類通常是不會感染豬流感的，但少數的人類感染案例的確發生。報道指出，豬流感病毒曾有人傳人的病例，但這些病例的傳染範圍都有限，而且不超過三個人。

美國有發生人類感染 H1N1 流感的個案嗎？

在 2009 年三月底和四月初，人類感染 A 型 H1N1 流感病毒的個案首次在南加州和德克薩斯州的聖安東尼奧市出現。美國的其他州省以及外國也有人類感染 H1N1 流感的報道。如想了解最新的美國國內人類感染數字，請查看以下美國疾病控制及預防中心的網頁：

<http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm>

國家疾病控制及預防中心正在聯合各地的健康部門調查此病毒的情況。

人類能互相傳染 H1N1 流感病毒嗎？

美國疾病控制及預防中心確定 A 型 H1N1 流感病毒能在人類中互相傳播，但目前還沒確實人類互相傳染的範圍及程度。

感染了 H1N1 流感的人會有甚麼症狀？

H1N1 流感的病徵與普通流行感冒相似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、身體酸痛、頭痛、發冷和疲倦。腹瀉和嘔吐的症狀也可能出現。在過去的病例中，曾有感染者出現嚴重的病症，包括肺炎、呼吸衰竭、以及死亡。與季節性流感相似，H1N1 可能導致患者自身潛在的慢性疾病惡化。

H1N1 流感是如何傳播的？

專家認為，A 型 H1N1 流感病毒的傳播途徑與季節性流行感冒相同。流感病毒主要通過感染者的

咳嗽和噴嚏傳播。有時候，人們在觸摸到沾有流感病毒的物體後再觸碰自己的口鼻也能染病。

進食或處理豬肉會感染 H1N1 流感嗎？

不會。H1N1 流感病毒並非由食物傳播。進食豬肉或豬肉產品不會造成 H1N1 流感病毒感染。食用妥善處理並煮熟的豬肉產品是安全的。

受感染者如何傳染他人？

受感染者在病徵出現的前一天至發病後七天或以上的期間內都可以傳染他人。換言之，未發病或已發病的受感染者都可能傳播流感。

如何能避免感染流感？

最基本和最重要的預防措施是經常洗手。此外，盡量保持良好的身體健康。睡眠充足、經常運動、適當處理壓力、喝大量的水分和進食有營養的食物。避免觸摸可能受到流感病毒污染的物體，以及避免與病人有密切的接觸。

有藥物可以治療 H1N1 流感嗎？

有。美國疾病控制及預防中心建議使用“oseltamivir”或“zanamivir”這兩種藥物來治療或預防 H1N1 流感病毒。這些抗病毒藥物（藥片、藥水或噴霧劑）需要醫生處方，用以抑制病毒在人體內的繁殖。抗病毒藥物能緩解患者的病症和幫助對抗病毒，也可以防止嚴重的並發症。患者最好能在病發後儘快（兩天內）開始用藥，從而發揮藥物的最大效力。

受感染者能在多長時間內傳染他人？

只要受感染者還出現病症、以及在發病後七天內都可以傳染他人。兒童患者（特別是幼兒）的傳染期可能更長。

哪些物體最有可能是感染的來源？

當人在接觸到沾有病菌的物體，然後觸摸自己的眼、鼻或口時，病菌可能由此傳播。病人的咳嗽和噴嚏中的液體可以經空氣散播。如果接觸到沾有這些呼吸道液體的物品（比如桌面），然後又在洗手前觸摸自己的眼、鼻或口，就可能感染病菌。

病毒能在體外生存多久？

有些病毒和細菌能在餐桌面、書桌面、和門把等物體上存活兩小時或以上。經常洗手的習慣能有效減低從這些物體中受感染的機會。

如何能防止傳染？

雖然現時還沒有 H1N1 流感的預防針，但很多日常生活中的良好習慣都能幫助防止流感病毒和其他呼吸道病菌的傳播：

- 在咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮蓋鼻子和口部。把使用過的紙巾放進垃圾桶內。
- 經常用肥皂和清水洗手，特別在咳嗽或打噴嚏後。含酒精成分的潔手液也非常有效。
- 避免觸摸眼睛、鼻子和口部，因為病菌通常由這些途徑傳播。
- 盡量避免與病人有密切的接觸。
- 疾病控制及預防中心建議，受到流感病毒感染的人應該留在家中，以及避免與他人接觸，從而防止疾病的傳播。

如何能有效防止病毒從咳嗽或噴嚏中傳播？

病人應該盡量避免與他人接觸，在康復前不要上學或上班。在咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮蓋鼻子和口部，避免感染他人。把使用過的紙巾棄置在垃圾桶內。如果沒有紙巾，用手遮蓋咳嗽和噴嚏，然後立刻洗手。每次咳嗽或打噴嚏後都應該洗手。

避免感染流感的洗手方法：

經常洗手可以保護你免受病菌感染。洗手時應該使用肥皂和清水，每次洗手 15 至 20 秒。在沒有肥皂和清水的情況下，可以使用含酒精成分的潔手液或潔手紙。這些產品在超級市場和藥房均有銷售。在使用凝膠狀的酒精潔手液時，雙手互相搓揉，直到潔手液揮發。凝膠狀的酒精潔手液無

需加水使用；內含的酒精成分幫助殺滅手中的病菌。

如果生病應如何處理？

如果你居住的地區有發現 H1N1 流感的病例，而且你出現類似流感的症狀（包括發燒、身體酸痛、流鼻水、喉嚨痛、噁心、嘔吐、腹瀉），你應該與醫生聯絡。醫生會決定是否需要採取進一步的流感測試和治療。在患病期間，你應該留在家中，盡量避免與他人接觸，防止傳染他人。

如果病人出現以下情況，應立刻尋求緊急醫療服務：

兒童患者需要尋求緊急醫療服務的情況：

- 呼吸急促或呼吸困難
- 皮膚發紫
- 身體水分不足
- 昏迷或失去反應
- 兒童患者情緒急躁並拒絕被擁抱
- 流感症狀改善後又再次出現，並且有發燒和咳嗽惡化的情況
- 發燒並出現皮疹

成人患者需要尋求緊急醫療服務的情況：

- 呼吸困難或呼吸短淺
- 胸部或腹部感到疼痛或壓力
- 突然頭暈
- 意識混亂
- 嚴重或持續的嘔吐

H1N1 流感的嚴重性：

與季節性流感相似，H1N1 流感的嚴重程度因人而異。在 2005 年至 2009 年 1 月期間，美國共有十二宗人類感染 H1N1 流感的病例，但並沒有死亡個案。雖然如此，H1N1 流感的病情可以非常嚴重。1988 年 9 月，一位威斯康辛州的三十二歲孕婦本來身體健康，但在感染 H1N1 流感後出現肺炎並在入院八日後死亡。1976 年，新澤西州迪克斯堡市爆發 H1N1 流感疫情，造成二百多宗感染個案，其中幾名患者病情嚴重以及一人死亡。