
你是否容易感染流行性感冒？

Flu – Are You At Risk?

流行性感冒（流感）是由不同類型的過濾性病毒所引致的傳染病。在冬季較為流行。因為流行性感冒的病毒在人口稠密和空氣不流通的室內，特別容易由直接接觸或通過呼吸系統而傳播。

流行性感冒的徵狀通常來得很突然如發高熱、發冷、頭痛、肌肉酸痛、喉嚨痛、乾咳、鼻塞或流鼻水。腹瀉、噁心和嘔吐亦可能會同時發生。

流行性感冒預防疫苗的種類

1. 流感預防針：用雞蛋內培植並經殺滅的病原菌製成。
2. 流感噴劑：一種經減弱的活菌製成的鼻噴劑，只用於 2-49 歲的健康人仕，並只在美國出售及使用。

誰需要接受流行性感冒防疫疫苗？

- 50 歲以上人仕
- 6-23 個月大的小孩
- 患有慢性疾病如哮喘，肺病，心臟病，腎病，糖尿病，貧血，
- 愛滋病及癌症的成年人及兒童
- 在流感季節內已懷孕超過三個月的孕婦
- 醫療和護理工作人員
- 長住老人院及療養院的人

如果您對蛋類食品過敏，就不應接受流感預防疫苗。

對流行性感冒疫苗的反應

接受預防疫苗不但不能使你患上流感，反而幫助你產生對抗流感的抗體。接受預防疫苗後可能有的輕微反應包括發熱，疲倦及肌肉酸痛。

何時應接受流行性感冒預防疫苗？

由於每年的流行性感冒病毒的類型都不相同，所以應在每年秋末冬初（十月至十二月間）接受預防疫苗。若你感到任何不適並有發高熱的現象，應等到完全康復後才接受預防疫苗。

治療方法

在發病的頭一兩天內服用抗過濾性病毒藥物有助於縮短流感持續的時間。

流行性感冒通常是沒有特別治療方法的。一般來說，流行性感冒的徵狀會持續約一星期。但如果同時受到細菌感染，如氣管

炎或肺炎等，便需要服用抗生素。以下的建議可以幫助您減輕患流行性感冒的不適：

1. 多休息
2. 飲大量流質以除痰和補充水份，預防脫水
3. 使用噴霧機以減輕呼吸道不適
4. 服用亞士匹靈 (Aspirin) 或 Acetaminophen (如 Tylenol) 以降低體溫，減輕肌肉酸痛和頭痛。
5. 含有亞士匹靈成份的感冒藥物不宜給兒童及青少年服用，以防患上雷伊氏綜合症 (REYE' S SYNDROME) 的可能性（一種罕見而危險的疾病，會影響腦部及肝臟）
6. 避免煙酒

如果您想得到更多關於流行性感冒的資料，請詢問您的醫生或與當地衛生局聯絡。

華人社區健康資源中心編譯 - 1992 年版權所有

01/2010 年修正

Copyright © 1992 Chinese Community Health Resource Center

Revised 01/2010