

居住在美国的民众：有关伊波拉病毒，你需要了解的事实：

伊波拉病毒是一种严重的，可令人致命的疾病。因此，人们对此病都极为关注。但是，如果你住在美国，感染伊波拉病毒的机会很微。

什么是伊波拉病毒？病毒从何而来？

伊波拉是一种由病毒引起的疾病。此种病毒被认为是由野生动物传播到人类。而伊波拉病毒可以通过患病的人传给另一人。伊波拉病毒最早在 1976 年在非洲爆发。自那时起，在非洲亦有其它数宗伊波拉发病个案。

2014 年，在西非发生严重的伊波拉病毒疫情，造成数千人死亡。由于患病的人前往其他国家，而将此种病毒传播到其他的国家。

伊波拉病毒是如何通过人传人的？

伊波拉病毒的传播主要是通过直接接触患者的体液，例如通过破损的皮肤，口，鼻或眼睛传播给另一人。带有患者体液的物品，如针头等也可传播伊波拉病毒。体液包括血液，呕吐物，粪便，唾液，精液，汗液和乳汁等。根据美国疾病控制及预防中心的报告，伊波拉病毒是不会通过空气或食水传染的，而且也不会通过食用在美国合法售卖的食品或被蚊虫叮咬而受到感染。

伊波拉病毒的传播，往往是通过与患者有密切接触的人，例如他们的家人。医护人员在照顾病者时也有可能受到感染，但是请谨记，只有从感染了伊波拉病毒并出现症状的人身上才有可能受到感染。



如果我住在美国，我有受感染的危险吗？

在美国感染伊波拉病毒的风险是很低的。事实上，几乎没有人曾在美国感染伊波拉病毒。时至 2014 年 10 月为止，在美国只有两个感染伊波拉病毒的病例，而他们都是医务工作者，并曾经照顾过在非洲已染病的伊波拉病毒患者。

同时，你不太可能在美国感染伊波拉病毒的另一个原因是全赖于美国现有的完善医疗体制。与许多非洲国家不同，美国拥有强大的公共卫生网络。该网络可以预测危险疾病，并阻止它们扩散。美国拥有世界上最先进的医疗保健系统。

那麼我的猫狗又如何？

根据美国疾病控制及预防中心的研究显示，家居宠物都没有特别感染伊波拉病毒的风险。在美国，宠物狗或猫接触到伊波拉病毒的风险非常低。宠物必须接触到有症状的受感染人士的体液才有可能染病。即使在非洲伊波拉病毒蔓延地区，都没有发现狗或猫感染伊波拉病毒的报告。但是最重要一点是，即使宠物也要远离有伊波拉患者的体液。

我该如何保护自己？

如果您到有伊波拉病毒疫情区或与伊波拉病毒感染者有直接的接触，美国疾病控制及预防中心提供以下的安全建议：

- 洗手，避免接触感染者的体液。
- 不要处理可能染有病者体液的物品。例如，衣服，被褥或医疗器械等。
- 不要触摸死于伊波拉病毒的尸体。
- 如果你身处在伊波拉病毒疫情的国家，不要接触动物，如蝙蝠，猴子或未煮熟的生肉。不要吃猎杀的野生动物，亦即称为丛林肉。

伊波拉病毒有什麼症状？

伊波拉病毒的症状通常在感染病毒后 2 至 21 天后出现。根据美国疾病控制及预防中心的资料，平均为 8~10 天。

伊波拉病毒的症状主要有：

- 发烧
- 剧烈头痛
- 肌肉疼痛
- 腹泻
- 呕吐
- 腹痛
- 不明原因的出血或瘀伤

如果我认为自己感染了伊波拉病毒，该如何？

如果您从伊波拉疫情区回来或曾与伊波拉病毒感染者有直接的接触，美国疾病控制及预防中心建议您采取以下的步骤：

- 打电话给医生，并说明你最近曾到过疫区旅行或接触过患有伊波拉病毒的患者。
- 监控您的健康情况持续 21 天。每天早晚量体温，并密切观察症状。
- 如果您想到医生诊所或急诊室，请先致电并告知医生你可能接触过伊波拉病毒。

是否有预防伊波拉病毒的疫苗？伊波拉病毒的治疗方法又如何？

目前尚没有经核准的疫苗或药物可以治疗伊波拉病毒。科学家们正在努力研究发现治疗伊波拉病毒的方法。在此期间，治疗伊波拉病毒的方法是给与流质食物，平衡病人体内钠成分，并治疗其他感染。

当人的免疫系统功能击败了伊波拉病毒就可以康复。据美国疾病控制及预防中心的资料报告，伊波拉病毒康复者体内至少有 10 年伊波拉病毒的抗体，但病人往往带有长期的身体毛病，例如关节或视力问题等。

我可以在哪裡得到有关伊波拉病毒的更多信息？

请到 CDC，世界卫生组织（WHO）和美国公共卫生协会（APHA）的网站查閱。

本文根据美国公共卫生协会（APHA）网站提供的英文版资料，并由华人社区健康资源中心翻译成中文。

10/30/2014