

居住在美國的民眾：有關伊波拉病毒，你需要了解的事實：

伊波拉病毒是一種嚴重的，可令人致命的疾病。因此，人們對此病都極為關注。但是，如果你住在美國，感染伊波拉病毒的機會很微。

什麼是伊波拉病毒？病毒從何而來？

伊波拉是一種由病毒引起的疾病。此種病毒被認為是由野生動物傳播到人類。而伊波拉病毒可以通過患病的人傳給另一人。伊波拉病毒最早在 1976 年在非洲爆發。自那時起，在非洲亦有其它數宗伊波拉發病個案。

2014 年，在西非發生嚴重的伊波拉病毒疫情，造成數千人死亡。由於患病的人前往其他國家，而將此種病毒傳播到其他的國家。

伊波拉病毒是如何通過人傳人的？

伊波拉病毒的傳播主要是通過直接接觸患者的體液，例如通過破損的皮膚，口，鼻或眼睛傳播給另一人。帶有患者體液的物品，如針頭等也可傳播伊波拉病毒。體液包括血液，嘔吐物，糞便，唾液，精液，汗液和乳汁等。根據美國疾病控制及預防中心的報告，伊波拉病毒是不會通過空氣或食水傳染的，而且也不會通過食用在美國合法售賣的食品或被蚊蟲叮咬而受到感染。

伊波拉病毒的傳播，往往是通過與患者有密切接觸的人，例如他們的家人。醫護人員在照顧患者時也有可能受到感染，但是請謹記，只有從感染了伊波拉病毒並出現症狀的人身上才有可能受到感染。



如果我住在美國，我有受感染的危險嗎？

在美國感染伊波拉病毒的風險是很低的。事實上，幾乎沒有人曾在美國感染伊波拉病毒。時至 2014 年 10 月為止，在美國只有兩個感染伊波拉病毒的病例，而他們都是醫務工作者，並曾經照顧過在非洲已染病的伊波拉病毒患者。

同時，你不太可能在美國感染伊波拉病毒的另一個原因是全賴於美國現有的完善醫療體制。與許多非洲國家不同，美國擁有強大的公共衛生網絡。該網絡可以預測危險疾病，並阻止它們擴散。美國擁有世界上最先進的醫療保健系統。

那麼我的貓狗又如何？

根據美國疾病控制及預防中心的研究顯示，家居寵物都沒有特別感染伊波拉病毒的風險。在美國，寵物狗或貓接觸到伊波拉病毒的風險非常低。寵物必須接觸到有症狀的受感染人士的體液才有可能染病。即使在非洲伊波拉病毒蔓延地區，都沒有發現狗或貓感染伊波拉病毒的報告。但是最重要一點是，即使寵物也要遠離有伊波拉患者的體液。

我該如何保護自己？

如果您到有伊波拉病毒疫情區或與伊波拉病毒感染者有直接的接觸，美國疾病控制及預防中心提供以下的安全建議：

- 洗手，避免接觸感染者的體液。
- 不要處理可能染有病者體液的物品。例如，衣服，被褥或醫療器械等。
- 不要觸摸死於伊波拉病毒的屍體。
- 如果你身處在伊波拉病毒疫情的國家，不要接觸動物，如蝙蝠，猴子或未煮熟的生肉。不要吃獵殺的野生動物，亦即稱為叢林肉。

伊波拉病毒有什麼症狀？

伊波拉病毒的症狀通常在感染病毒後 2 至 21 天後出現。根據美國疾病控制及預防中心的資料，平均為 8~10 天。

伊波拉病毒的症狀主要有：

- 發燒
- 劇烈頭痛
- 肌肉疼痛
- 腹瀉
- 嘔吐
- 腹痛
- 不明原因的出血或瘀傷

如果我認為自己感染了伊波拉病毒，該如何？

如果您從伊波拉疫情區回來或曾與伊波拉病毒感染者有直接的接觸，美國疾病控制及預防中心建議您採取以下的步驟：

- 打電話給醫生，並說明你最近曾到過疫區旅行或接觸過患有伊波拉病毒的患者。
- 監控您的健康情況持續 21 天。每天早晚量體溫，並密切觀察症狀。
- 如果您想到醫生診所或急診室，請先致電並告知醫生你可能接觸過伊波拉病毒。

是否有預防伊波拉病毒的疫苗？伊波拉病毒的治療方法又如何？

目前尚沒有經核准的疫苗或藥物可以治療伊波拉病毒。科學家們正在努力研究發現治療伊波拉病毒的方法。在此期間，治療伊波拉病毒的方法是給與流質食物，平衡病人體內鈉成分，並治療其他感染。

當人的免疫系統功能擊敗了伊波拉病毒就可以康復。據美國疾病控制及預防中心的資料報告，伊波拉病毒康復者體內至少有 10 年伊波拉病毒的抗體，但病人往往帶有長期的身體毛病，例如關節或視力問題等。

我可以在哪裡得到有關伊波拉病毒的更多信息？

請到 CDC，世界衛生組織（WHO）和美國公共衛生協會（APHA）的網站查閱。

本文根據美國公共衛生協會（APHA）網站提供的英文版資料，並由華人社區健康資源中心翻譯成中文。

10/30/2014