照料您自己和其他人

季节性和流行性流感

费尔费克斯-福尔斯丘奇社区预防指南

请保存本指南，用作今后参考

COUNTY OF FAIRFAX
1742
VIRGINIA

Fairfax County Pandemic Flu Preparedness

2011 年 5 月

2009 年 7 月修订

来自健康主管的讯息

尊敬的居民：

费尔费克斯县政府于 2007 年 7 月制定了一套流感应对计划，以防全球性流感爆发 — 流感大流行。本计划详细讲述了县政府将采取的措施，将流感爆发限制在本社区内，并尽量保持健康护理和重要的社区服务。

在 2009 年 6 月11 日，世界卫生组织 (WHO) 宣布一种源于新的甲型流感病毒 H1N1 的呼吸道疾病大流行。流感疫情正呈现在 12 到 18 个月内在人类社区中暴发两到三次的趋势。虽然我们无法预测流感大流行可能对本社区产生的全面影响，但我们知道，作好准备有助于减少产生的影响。费尔费克斯县政府已经动员所有的县政府机构、周围的城镇、私人企业、地方医院、医疗机构和宗教组织参加预防工作。

为流行性流感进行规划不仅仅是政府部门的工作。居民有责任为自身及其家人作好准备。本参考指南将帮助大家了解流感，学习如何保护您本人和其他人免患流感或限制流感的传播范围，了解如何护理您本人和其他人的疾病，确定何时应当接受医疗护理，了解应当采取哪些措施使您本人和家人作好准备，预防可能使我们的社区的工作和生活长时间中断的流感 大流行或其他紧急情况。

洗手是我们能够采取的预防很多疾病传播（包括流感）的至关重要（也是最简单的）措施。本指南第14页强调了洗手的重要性，并提供了有关如何洗手和何时洗手的说明。我希望每个人都能学会以适当的方式经常洗手。
请仔细阅读本指南，并妥善保存，在您的家人患流感时用作参考。

Gloria Addo-Ayensu, 医学博士、公共卫生硕士
费尔费克斯县卫生部
健康主管

本指南目录

流感 第 2 页

- 流感简介
- 流感如何传播
- 流感的常见症状
- 与流感相关的并发症

保护您自己和其他人免患流感 第 4 页

流感护理 第 7 页

- 在家中自我护理
- 何时接受医疗护理

为预防流行性流感作好准备 第 10 页

- 会发生什么情况
- 费尔费克斯县应对计划
- 个人和家庭准备工作

洗手指南 第 14 页

紧急情况联系信息 第 16 页

流感

流感简介

流感是一种由流感病毒引起的呼吸系统（鼻子、喉咙和肺部）高度传染性疾病。

季节性流感 由已经在人群中流行的病毒引起。大多数人已经有免疫力，并有可帮助预防的疫苗。在美国，流感季节通常从深秋开始，延续整个冬季，有时会延续至早春。

禽流感 是由在野禽鸟中自然产生的病毒引起。有时，这些病毒（例如 **H5N1**）能够从禽鸟传染给人类。人体没有免疫力，并且没有预防疫苗。

流行性流感 指因新的流感病毒（如 2009 年的 H1N1 流感病毒）造成世界性疾病爆发。此种疾病很容易在人与人之间传播，因为人类对新出现的病毒几乎没有自然的免疫力。没有可预防流行性流感的疫苗，因为必须首先识别新的病株，然后才能制作疫苗，这一过程最长需要六个月时间。

流感如何传播

流感病毒传播的主要方法是当患者咳嗽、打喷嚏或说话时在人与人之间传播。当流感患者咳嗽或打喷嚏时，含有病毒的小水滴进入空气。如果其他人吸入感染病毒的小水滴，或者用手触摸物体表面感染病毒的小水滴，然后再用手摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴，就会感染疾病。

流感的常见症状

流感症状包括发烧、干咳、喉咙痛、流鼻涕、头痛、肌肉痛、极度虚弱和疲倦。此外，儿童可能会出现恶心、呕吐和腹泻等症状。

人们会在感染病毒后的一至四天后出现症状。这些人可能在最初出现症状的前一天至症状出现五天后具有传染性（即能够将病毒传播给其他人）。感染病毒的儿童会在一周以上时间内传播病毒。免疫系统较差的成年人也是如此。

通常，季节性流感比普通感冒严重，症状也更严重。感冒患者更可能出现流鼻涕或鼻塞等症状，通常不会出现严重的健康问题。流行性流感比季节性流感严重得多，可能造成更多人死亡。

与流感相关的并发症

通常，季节性流感比普通感冒严重，症状也更严重。感冒患者更可能出现流鼻涕或鼻塞等症状，通常不会出现严重的健康问题。流行性流感比季节性流感严重得多，可能造成更多人死亡。

- 两岁以下的儿童
- 65岁和以上的成年人
- 免疫系统功能减弱的人和慢性病患者，例如哮喘、充血性心脏衰竭和糖尿病
- 随着人们对有关新型流感病毒及其易感人群的认识进一步加深，高风险群体的定义可能会发生改变

美国每年有200,000多人因流感并发症住院，并有约36,000人因此死亡。

保护您自己和其他人免患流感

- **注射年度流感疫苗。**流感病毒会不断变化，因此每年都会制造新的疫苗。疫苗可帮助预防在社区流行的最可能出现的流感病株。建议所有希望减少患流感风险的人（尤其是具有出现与流感相关的并发症和患严重疾病高风险的人）注射流感疫苗。

对着面纸或袖口内咳嗽或打喷嚏。不要对着自己的手咳嗽或打喷嚏。

目前，有两种类型的疫苗 — 流感预防针和鼻腔喷剂。流感预防针获准可用于任何年龄在六个月以上的人。年龄在2－49岁之间的非孕妇或免疫系统功能未减弱的人，可以采用鼻腔喷剂流感疫苗。年度注射流感疫苗对流行性病毒可能无法提供预防作用。

- **咳嗽或打喷嚏时，用面纸或袖口遮住嘴巴。**然后将用过的面纸丢弃，并洗手。不要对着自己的手咳嗽或打喷嚏。

- **洗手。**每次咳嗽、打喷嚏、上厕所和用手触摸公用物体表面（例如门把手、购物车等）后都要洗手。每次与流感患者或其周围的环境（住宅或房间）接触后，一定要洗手。

用手触摸眼睛、鼻子、放入隐形镜片和准备食物之前，一定要洗手。请参阅第14页的“洗手指南”。

如果没有肥皂和水，用含酒精的洗手消毒剂洗手。

随着人们了解的信息增多，有关面罩使用的指南可能会修改。

- **避免与病患直接接触**。如有可能，与正在咳嗽和打喷嚏的人保持至少六英尺的距离。

  如果无法避免直接接触（例如，您在家中护理病人），可考虑佩戴呼吸器（设计用于避免吸入可能含有病毒的微粒的面罩）。呼吸器必须贴紧面部，以便使大部分吸入的空气通过过滤材料。编号为N95或以上的呼吸防护设备最有效。

- **生病时呆在家中**。这将帮助其他人避免传染疾病。如果您在患流感时需要与其他人密切接触，请考虑佩戴面罩。

- **避免到人群中去**。在流感大流行期间，尽可能避免到人多的地方去，限制流感的传播。如果您必须到人多的地方去，考虑佩戴面罩，尤其是与您同住的人在患流感，因为您可能处于感染早期阶段。如果您身体健康，且无法避免到人多的地方去，您也可以佩戴面罩。

流感护理

在家中自我护理

- **发烧、头痛、肌肉痛。**使用醋氨酚或布洛芬。遵循包装盒上的说明或者遵照医嘱。除非医生开处方，否则不应当让18岁以下的儿童服用阿斯匹林，因为可能引起严重的并发症。如果两岁以下的幼儿发烧，请向您的医生洽询。

- **呕吐和腹泻。**饮用大量的饮料，包括水、果汁和带电解质的饮料，例如运动饮料和儿童用再水合饮料。避免饮用含咖啡因的饮料，例如咖啡、茶和可乐，因为这些饮料会使身体失去更多的液体。

- **咳嗽。**如果咳嗽影响睡眠和饮食，服用止咳药。检查产品标签或者询问您的医生或药剂师应当使用哪一种产品、药品的副作用和剂量。仅限按照说明服用所有的药品。

- **鼻腔堵塞。**使用减轻堵塞的药。鼻腔喷剂可能会缓解症状，但使用时间不得超过两至三天。检查产品标签或者询问您的医生或药剂师应当使用哪一种产品、药品的副作用和剂量。仅限按照说明服用所有的药品。

- **喉咙痛。**多饮水，吃止咳糖、用温热的盐水漱口、漱口后将漱口水吐出。用增湿器使空气中增加湿度。少说话。

- **抗病毒药。**您的医生可能会为您开抗病毒药。抗病毒药治疗必须在疾病发作后的两天内开始才有效。如果您属于流感严重并发症高风险人群，向您的医生洽询。在流感大流行期间，我们不知道目前的抗病毒药对于预防流行性流感病毒的有效性有多大，也不知道是否有抗病毒药可供使用。

- **一般护理。**充分休息，大量喝饮料，避免喝酒和抽烟。

儿童和青少年应当何时接受医疗护理服务

每当您的孩子看上去或表现出的行为使您感到担忧时，去看医生。

如果您的孩子出现以下症状，去看医生：	如果您的孩子出现以下症状，前往急诊室：
• 发烧体温达到100.4 °F (38 °C) 或以上	• 发烧体温达到100.4 °F (38 °C) 或以上
• 哭声嘶哑或剧烈咳嗽或拉扯自己的耳朵	• 呼吸困难（喘鸣、嘈杂声、过快/过慢、呼吸时牵扯肋骨间的肌肉）
• 饮食量下降	• 不吃或不喝
• 需要接受医疗护理的心脏病或肺病史	• 出现嘴唇、手脚苍白或发紫、腿部冰冷的症状
• 使免疫系统功能减弱的疾病或治疗史	• 连续呕吐和/或腹泻
• 长时间哭闹，无法安静	• 不排尿 – 如果是婴儿，八小时没有湿尿片
• 活动水平下降，玩耍没有兴趣	• 睡眠比平常多、很难唤醒、神志不清、反应迟钝
• 发烧并伴有喉咙痛、头痛、胃痛、耳痛	• 疾病发作
• 患有需要经常服用阿斯匹林的病症	• 出现疼痛症状，包括头痛、颈脖僵硬、对光敏感

成年人应当何时接受医疗护理服务

每当成年人看上去或表现出的行为使您感到担忧，去看医生。

如果成年人出现以下症状，去看医生：	如果成年人出现以下症状，前往急诊室：
• 连续48小时发烧，体温达到100.4 °F (38 °C)或以上	• 呼吸困难或疼痛
• 发烧并伴有喉咙痛、头痛、严重耳痛、胃痛、肌肉痛，并不见好转	• 休息时感到喘不过气来
• 嘶哑的、剧烈的咳嗽	• 咳出带血的黏痰或黏液
• 需要接受医疗护理的心脏病、肺病或任何慢性病史	• 出现嘴唇、手脚苍白或发紫、腿部冰冷的症状
• 使免疫系统功能减弱的疾病或治疗史	• 连续呕吐和/或腹泻
	• 嗜睡、很难唤醒或反应迟钝
	• 出现丧失方向知觉或神志不清的症状

为预防流行性流感作好准备

会发生什么情况

- 每隔几十年就会发生流感大流行。流感大流行在一年或更长的时间内表现为多次疾病爆发的形式。每次爆发可能延续六至十二周。每次流感大流行都不相同，因此在病毒开始流行之前无法预测流感大流行的全面影响。但是，我们知道，流感大流行很可能会造成很多人患重病，并导致很多人死亡。

- 流感大流行会严重干扰很多人的日常生活。健康护理和其他服务会变得非常紧张，企业和学校可能关闭。可能会限制公共聚会和旅行。重要的政府部门服务（包括水、能源和卫生设施）可能中断。

- 为了限制疾病在社区传播，公共健康官员可能实施***隔离***（将病患与健康人隔开）和***检疫***（将尚未患病但已接触病毒、因此可能有传染性的人隔离，并限制这些人的活动）。隔离和检疫可能是自愿性的，亦可能通过法律机构强制执行。

费尔费克斯县应对计划

为了减轻流感大流行对我们的社区可能造成的影响，费尔费克斯县政府与社区合作伙伴共同协作，制定了综合性迅速应对计划。社区合作伙伴包括学校、医疗社区、企业、非营利组织和宗教组织。

费尔费克斯县流行性流感应对计划为县政府提供有关流感大流行期间和发生后的准备和应对指南。该项计划的目标是：

- 制约和控制疾病爆发
- 限制病患和死亡人数
- 继续和保持重要的政府机构职能
- 尽量减少社会服务中断
- 尽量减少经济损失

可在费尔费克斯县网站上查阅该项计划：
www.fairfaxcounty.gov/flu/guide/pandemic-flu-planning.htm

个人和家庭准备工作

制定家庭计划

- 与家庭成员和亲人讨论，如果患病怎样对他们进行护理，在家中护理病人需要哪些物品。
- 为亲人安排后备看护人员。
- 如果学校和幼儿看护计划关闭，提前安排幼儿看护。
- 向您的雇主询问病假和远程办公的政策。

- 将紧急情况联系号码和本手册存放在一个家中每个人都能取到的地点。
- 制定计划，以防可能出现健康护理服务、交通、银行、商店、公用设施和政府办公室服务中断。
- 事先与其他家庭成员、朋友和邻居共同制定计划。

在家中作好准备

- 在家中储存两周用水和食物。储存即食罐装肉、水果、蔬菜、豆类和汤；蛋白质条或果条；干麦片或格兰诺麦片；花生酱；坚果；干果；饼干；罐装或盒装果汁；瓶装水；罐装或瓶装婴儿食品和配方奶；宠物食品。
- 向您的医生和保险公司询问有关获得额外处方药的问题。

- 取决于您的医疗需求，储存健康与医疗用品，例如数字式温度计、葡萄糖和血压测量仪、止痛药和退烧药、胃痛药、咳嗽和感冒药、电解质饮料（例如运动 饮料和儿科再水合饮料）。

请注意紧急用品上的失效日期，并在必要时更换。

- 其他便利的健康和紧急情况用品，包括肥皂和含酒精洗手消毒剂、电筒、电池、便携式收音机、手动开罐器、垃圾袋、手纸、纸巾、卫生纸和一次性尿片。

始终了解情况

- 请登记参加“费尔费克斯县社区紧急情况警报网络”(简称CEAN)，从以下网站接收本地区有关紧急情况的最新通知：www.fairfaxcounty.gov/cean。

  讯息将发送至您注册的所有设备，包括电子邮件、手机、文字寻呼机、卫星电话和无线个人数字助理 (PDA)。详情请电洽费尔费克斯县紧急情况管理办公室，电话号码 571-350-1000, TTY 711。

- 有关流行性流感准备工作的详细资料，请访问：
  - 费尔费克斯县流行性流感网页：www.fairfaxcounty.gov/flu
  - 费尔费克斯县卫生部网站：www.fairfaxcounty.gov/hd
  - 美国健康与人类服务部网站：www.flu.gov
  - 疾病控制与预防中心网站：www.cdc.gov
  - 拨打费尔费克斯县政府紧急情况信息专线，了解最新录音讯息，电话号码 703-817-7771，TTY 711。
  - 其他信息可在费尔费可斯县有线电视第**16**频道收看。

洗手指南

如何洗手

- 首先用温水或热水冲洗。
- 使用肥皂，并搓出肥皂泡。
- 双手搓擦20秒。
- 洗擦手掌、手背、手指间和指甲下方。
- 彻底冲洗，然后用纸巾关闭水龙头。
- 彻底擦干双手。

何时洗手

在做完以下事情之后，一定要洗手：
■ 上厕所
■ 换尿片
■ 咳嗽、打喷嚏或使用面巾
■ 进食、喝饮料或抽烟
■ 触摸切口、烧伤处或皮肤感染部位
■ 处理生肉和家禽
■ 触摸动物
■ 触摸公共物体表面，例如门把手
在做以下事情之前，一定要洗手：
■ 触摸眼睛、鼻子或嘴巴
■ 放入或取下隐形镜片
■ 准备食物
■ 进食

可免费从卫生部索取洗手指南挂图（英语和西班牙语）。
请电洽703-246-2411，TTY 711 或访问卫生部有关
洗手问题的网页：www.fairfaxcounty.gov/hd/handwashing。
请将这些挂图张贴在公共场所卫生间的水池上方。

紧急情况联系信息

写下紧急情况联系信息，并确保所有的家庭成员都知道在何处查找该信息。

联系人	姓名/电话号码
个人紧急情况联系人 当地联系人	
个人紧急情况联系人 外地联系人	
家庭医生	
药房	
儿童日间护理服务提供者和/或学校	
临时幼儿看护	
兽医	
宠物临时照看人	
雇主	
邻居	
保险公司和报单号码	
其他重要的电话号码	
费尔费克斯县卫生部	703-246-2411, TTY 711
紧急号码 – 警察、消防队、救护车	9-1-1, TTY 9-1-1
非紧急情况号码	703-691-2131, TTY 711

有关您本人和您的家庭成员的重要健康信息

请填写本表，并确保所有的家庭成员都知道在何处查找。

家庭成员	血型	过敏 （药物、食品、环境过敏原）	过去/目前所患疾病	目前服用的药物/剂量

Fairfax County Health Department
10777 Main Street
Fairfax, VA 22030
703-246-2411
TTY 711
www.fairfaxcounty.gov/hd

A Fairfax County, Va., publication

费尔费克斯县致力于在所有的县政府计划、服务和活动中坚持不歧视和公平参与的原则。可应请求用替代格式提供本文件中包含的信息。如需索取替代格式版本，请电洽卫生部，电话号码 703-246-2411，TTY 711

2011 年 5 月

CHINESE