

大流行性流感和传染病

什么是大流行性流感和传染病

大流行病是一种全球性传染病爆发（而“流行病”是地区性或仅限特定人口的疾病）。当一株以下流感病毒出现时，即发生大流行性流感：

- 可造成严重疾病。
- 人群中免疫力有限。
- 容易快速地在人与人之间传播 - 特别是通过唾液、咳嗽或打喷嚏。

传染病是全世界致死的主因之一。由于航空旅行和国际贸易，传染病的病原每天都由人类、动物、昆虫和食品产品携带至各国各地区。

关键术语

► **流行性感冒（流感）** 是由流感病毒造成的每年影响数百万人的呼吸系统疾病。不同的菌株在病毒性、传染性和人口影响方面具有广泛变种的特性。流感病毒还具有在多个种类之间快速突变的能力。

► **非医药干预（NPI）** 是在接种疫苗和服药之外的措施，这是人们和社区为帮助减缓像大流行性流感这样的呼吸系统疾病传播而采取的措施。以下提供了很多种 NPI，具体见“做什么：灾前。”

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- ❑ 六个月大即以上的每个人每年都要接种流感疫苗，除非医生建议不要接种。
- ❑ 经常洗手或给手消毒。
- ❑ 采取常识性步骤来阻止细菌传播，包括咳嗽和打喷嚏捂嘴，以及在生病时尽可能远离他人。
- ❑ 经常清洗家庭物品或给其消毒。
- ❑ 养成良好的健康习惯，包括吃平衡的饮食、每天锻炼、充分休息。
- ❑ 定期检查常规处方药，以确保家中连续供药。
- ❑ 准备如何非处方药和其他健康物资，包括止咳药、胃药、咳嗽和感冒药、电解质饮料和维生素。
- ❑ 从医生、医院、药店和其他来源复印和保存电子版的健康记录并储存起来，以供个人参考。
- ❑ 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- ❑ 收听官方信息。
- ❑ 如果您生病了，要远离他人，以避免他们也生病。
- ❑ 避免与患病的人密切接触。
- ❑ 咳嗽和打喷嚏时捂住口鼻。
- ❑ 经常洗手或给手消毒。
- ❑ 避免触摸眼睛、鼻子和嘴。
- ❑ 如果您发烧，要确保退烧后 24 小时再恢复上班和上学。

灾后（重建）

- ❑ 清洁台面、门把手、夹具、电话、遥控器和床单等表面。
- ❑ 常用的家用清洁产品即可杀死流感病毒，包括含有以下成分的产品：
 - 氯
 - 过氧化氢
 - 清洁剂（肥皂）
 - 碘基杀菌剂
 - 酒精