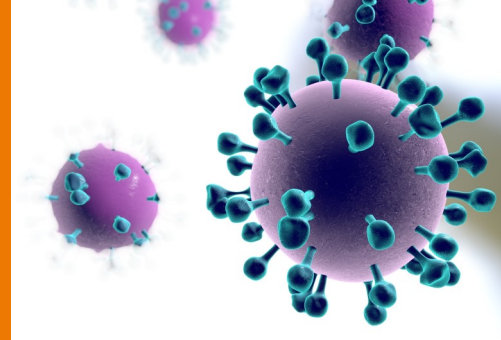


# 流行性感胃

## (流感)

(INFLUENZA (FLU))



流感是一种由流行性感胃病毒引起的疾病。流感每年都会出现，时轻时重。在美国，秋天和冬天更易发。所有年龄段的人，不论是婴儿、年轻人还是老人，都可能感染流感。严重程度也不尽相同。

许多病症很严重的人是 65 岁以上的老人和有其他医疗状况（糖尿病、心脏病、哮喘、肾脏疾病，或处于孕期）的人。长期接受护理的人和 5 岁以下儿童感染风险也很大。即使是健康的年轻人也可能感染严重病症。

### 流感是如何传播的？

- ▶ 流感患者在咳嗽或打喷嚏时可以将病毒传播给他人。该病毒存在于从咽喉和鼻腔出来的飞沫中。流感患者在咳嗽或打喷嚏时，周围的人容易吸入这些飞沫。
- ▶ 当触摸有病毒的物体时，也可能导致病毒传播。如果此人随后用手触摸自己的脸部、嘴巴或眼睛，该病毒可能会使其患病。

### 有哪些体征和症状？

症状通常在吸入流感病毒飞沫后 1 至 4 天出现。流感的严重并发症有肺炎、需住院治疗和死亡。

- ▶ 发烧
- ▶ 流鼻涕或鼻塞
- ▶ 喉咙痛
- ▶ 头痛
- ▶ 肌肉酸痛
- ▶ 疲惫

### 有哪些治疗方案？

- ▶ 抗生素对流感不起作用。大多数流感患者不需要采用任何药物治疗就能自己好转。可服用止痛药、多休息和多喝水来帮助减轻症状。
- ▶ 抗流感病毒药物这种处方药有助于治疗流感。这些药物有助于更快让您感觉舒服一些并减轻症状。要想让这些药物发挥最佳作用，须在感染流感后的两天内开始服用。

### 如何预防？

- ▶ 预防流感的最好方法是每年秋天接种流感疫苗。这种疫苗对于 6 个月及以上的人很安全。
- ▶ 经常用肥皂和水洗手。如果没有肥皂和水，也可使用消毒洗手液。
- ▶ 在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，然后把纸巾扔掉。如果没有纸巾，可对着袖子咳嗽或者打喷嚏。
- ▶ 不要与他人分享任何入口的东西，如水杯、吸管或餐具。
- ▶ 如果感觉不舒服，请待在家里，不要去上班或上学，以免将流感传染给他人。

