

流行性感冒(流感) — 你可以做什麼工夫？ INFLUENZA (FLU) – WHAT YOU CAN DO?

每年很多人因為染上流行性感冒而病倒。在加拿大，人們通常是每年十一月至四月之間染上流行性感冒。流行性感冒是一種傳染性很高的嚴重疾病。流行性感冒病毒感染鼻、咽喉和肺部，可以引發耳感染、肺炎等併發症，甚至致命。

你的風險有多高？(Your Risk)

流行性感冒以不同的形式傳播。可以是經由咳嗽、噴嚏傳播，從患者雙手觸摸過的物件表面，你也可以接觸到其病毒。六十五歲以上的老人家，心、肺、腎病患者，糖尿病人和免疫系統薄弱人士，由流行性感冒引發其他併發症的風險比較高。初生嬰兒至二十三個月大的幼童、所有孕婦和正以母乳哺育幼兒的母親，因流行性感冒而需要入院留醫的風險也比較高。

流行性感冒有什麼症狀？(What are the symptoms?)

流行性感冒的症狀包括：

- * 突然發燒，攝氏 38 度(華氏 100.4 度)以上
- * 乾咳
- * 渾身疼痛和酸痛，尤其是頭部、腰背、和雙腿
- * 軟弱乏力

其他症狀包括：

- * 發冷
- * 喉嚨痛
- * 流鼻水
- * 食慾不振

怎樣保護自己和保護別人，免受流行性感冒侵襲？ (How can you protect yourself and others from influenza?)

接種流行性感冒疫苗 (Get the influenza vaccine)

流行性感冒疫苗保護人類免受流行性感冒侵襲。最理想是每年入秋十月至十一月中旬接種，但之後接種也為時未晚，流行性感冒季節結束之前，你仍然可以接種。由於每年病毒的亞變種略有變異，所以每年都需要接種對症的流行性感冒疫苗。疫苗的保護作用由接種之後兩星期生效，維持六至十二個月。流行性感冒疫苗為百分之七十至九十的健壯小童和成年人預防染病。接種了疫苗，就是染病，症狀也輕微得多。在亞伯特省，下列人士接種流行性感冒疫苗是免費的：

- 年滿六十五歲人士
- 帶有哮喘、心臟病、糖尿病、腎病等醫療狀態人士，免疫系統薄弱人士
- 六個月至二十三個月大幼童
- 孕婦及正以母乳哺育幼兒的母親
- 上列組別人士的住戶成員，以及初生至二十三個月大幼童的家人
- 醫護人員

就是需要付款的健壯人士，我們也鼓勵他們接種疫苗。你可以致電你的醫生醫務所預約，或者致電卡加利健康專線 943-LINK (5465) 查詢防疫診所的資料，講粵語(廣東話)或國語(普通話)的，可以致電 943-1554 和 943-1556

洗手 (Wash your hands) :

經常洗手有助保護你自己，也有助保護他人。洗手減低了從觸摸污染物件表面染病的風險。除了自己洗手，也要教孩子多洗手。

掩蓋咳嗽 (Cover your cough): 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾蓋著嘴巴和鼻子，然後把紙巾掉進廢紙箱。如果當時沒有紙巾，就向著衣袖咳嗽 —— 不要用手擋住咳嗽，因為你的手會染污你以後觸摸的物件，把病毒傳給別人。

保持體魄強壯 (Stay well): 運動有助你身體抵抗流行性感冒病毒。儘量在大多數的日子，運動三十分鐘。多喝水，少吸煙，吃營養豐富的食物，保持體魄強壯。本文由卡加利地區衛生局健康專線提供