

大规模流感

解答你的疑问

本资料为你解答有关大规模流感的疑问。

什么是大规模流感？

大规模流感（Pandemic influenza）是指一种通常对人没有影响的流感病毒在人口中传播。这种病毒不同于通常对人有影响的季节性流感，它会让很多人感染，因为几乎没有谁对它有免疫力。

它如何传播？

大规模流感传染性非常强，人之间通过呼吸道分泌物传播有三种方式：

- 一个人的呼吸道分泌物滴或溅到另一个人身上（比如咳嗽或打喷嚏）
- 触摸被呼吸道分泌物污染的东西后再触摸自己的嘴巴、眼睛或鼻子
- 在封闭场所人群多的地方通过空气中的漂浮物传播。

我如何能保护自己和别人不得流感？

有一些很简单、但很重要的个人卫生习惯可以用来阻止流感传播：

- 洗手是阻止病毒传染最重要的办法。洗干净手，特别是在与有呼吸道感染的人接触之后，儿童要特别注意洗手。流感爆发时，建议你不要和别人握手。每个人都要养成吃饭前、如厕后、咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后洗手的习惯；纸巾用完后要马上扔进垃圾桶。
- 注意咳嗽/打喷嚏方面的卫生十分重要。咳嗽或打喷嚏时，要背转身避开他人、用纸巾盖住嘴巴或鼻子，扔掉纸巾然后洗手。
- 减少与其他人或物品接触，不要拜访有流感的人，除非不得已。假如家里有人得了流感，把他们个人用的东西（比如毛巾）和家里其他人分开。病人用手摸过卫生间水池水龙头以及厨房水池和台面后要及时清洁表面。
- 记住不要共用餐具和分享饮食，你还应该尽量与病人保持一米以上的距离。

假如我接触到大规模流感，过了多久我才会发病？

从刚接触到发病需要一到七天时间，通常一到三天就会发病。

假如我有流感，我的传染性会持续多久？

你能传染别人的时间通常从发病前一天（尽管机会很小）开始大约持续七天。

12岁及以下的儿童传染时间要长些 - 发病后最多可持续21天。

有哪些症状？

大规模流感症状与普通流感一样，包括发烧、头疼、乏力、干咳、嗓子疼、流鼻涕或鼻子不通气、以及肌肉酸痛。

儿童得了流感至少会有以下两到三种症状：突然发烧、肌肉酸痛、四肢无力、头疼、咳嗽、嗓子疼、流鼻涕或鼻子不通气、恶心、呕吐、腹泻、呼吸声重、不想吃饭喝水。

大多数症状在两到七天里会缓解，咳嗽时间会长些。

大规模流感会致命吗？

会，但有治疗方法和从一开始就防止病毒入侵的办法。维州已制定减少大规模流感在人口中传播及影响的策略。

会引起哪些综合症？

流感引起的一些综合症包括肺部细菌感染、脱水、慢性病恶化（比如心脏病、哮喘病或糖尿病）。儿童得流感后可能会有鼻窦炎和中耳炎等问题。年满 65 岁的人和有慢性病的人患严重流感综合症的风险要更高。

如何防止和治疗大规模流感？

流感的治疗方法包括休息、多喝水、补充营养，用药控制发烧和酸痛，比如阿司匹林（儿童不能用）和扑热息痛。

抗生素对病毒不起作用，所以不能用于流感。有些人也许要用抗生素，那是因为除了流感之外还有二级感染，比如肺部感染（肺炎球菌性肺炎等）。严重者也许要住院，使用辅助氧气疗法和人工呼吸疗法。

目前有两种抗病毒药物能在短期内抵御流感（预防）或在发病初期使用能缩短感染时间（治疗），它们分别是奥司他韦（oseltamivir 或称 Tamiflu）和扎纳米韦（zanamivir 或称 Relenza），两者均需医生开处方。

抗病毒药物用于治疗大规模流感是否有效尚不清楚。维州大规模流感健康管理计划考虑了利用一些有限的药物来对病情和接触实施控制。不过，万一出现大规模流感，这种药物恐怕会供不应求，健康管理计划首先考虑为那些最需要的人提供药物。

更多信息

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

电话: 1300 651 160

维州政府授权出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne.

© 维多利亚州，Department of Health and Human Services 2016 年 6 月。