

本單張內的資料並不能取代醫生的意見、診斷或治療。在飲食、生活方式及治療方面作出任何改變前，務必先與醫護人員討論。

H1N1 流感病毒

H1N1 流感病毒是什麼？

H1N1 流感病毒是一種引致呼吸系統疾病的病毒，所造成的症狀類似一般季節性流感包括發熱、發冷、咳嗽、咽喉痛、頭痛、肌肉疼痛、困倦等，有時也可能出現噁心、嘔吐或腹瀉等情況。某些人患上流感可能會感染肺炎或需要留院醫治，以及在罕有的情況下甚至會死亡。

哪些人最容易染上H1N1 流感？

大部份感染這種流感的健康人士都會不藥而癒，而且沒有併發症。幼兒最容易受感染。孕婦及於感染前患有慢性疾病的人士雖然不會較容易感染，但卻會於感染這種流感後較容易出現更嚴重的病症。這類人士如果病發並出現流感症狀，就務必及早與醫護人員聯絡。

這種流感病毒怎樣傳播？

這種病毒由人傳人。咳嗽及噴嚏把病毒散播到空氣中，在1.8公尺／6呎範圍內的其他人士便可能因此直接吸入病毒。病毒也可以停留在長桌面及門手把等硬表面上，繼而傳到人的手上，如果用帶病毒的手觸摸口鼻或眼睛，便能把病毒傳播。

我怎樣可以減低患上流感的風險呢？

減低患上流感風險的方法如下：

- 疫苗推出後便應該去接種
- 經常使用肥皂及溫水洗手 15 至 20 秒，或使用含酒精的消毒劑為雙手消毒
- 避免觸摸口鼻或眼睛
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾，或於咳嗽或打噴嚏後洗手或為雙手消毒
- 咳嗽及打噴嚏時如果沒有紙巾，可用衣袖或手臂擋著口鼻，切勿用手掩蓋口鼻
- 由於餐具、杯子、樂器的口器及水瓶等均有可能傳播病毒，因此不要與他人共用
- 留意類似流感的症狀，如發熱、發冷、咳嗽、咽喉痛、頭痛、肌肉疼痛及可能出現的嘔吐或腹瀉
- 生病時要留在家裡
- 要有充份的休息、保持身體活躍、喝大量流質飲料及吃營養豐富的食物

教導孩子洗手的重要，叫他們上網觀看錄像片段，該片段名為用肥皂洗手、用水沖淨、消滅細菌（Lather, Rinse, Defeat Germs），網址為toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm。

一旦發現或懷疑有H1N1流感病毒，學校或工作場所會關閉嗎？

就如出現季節性流感時一樣，學校或工作場所不會關閉，所以目前多倫多衛生署建議，即使發現有流感病例，學校或工作場所也不應該關閉。

如果我患上流感該怎辦？

如果您或您的家人出現類似流感症狀如發熱、咳嗽、呼吸短促、肌肉疼痛、困倦、嚴重頭痛、咽喉痛、食慾不振等，就應該留在家裡，不要上班或上學，或到公共場所去。

中度症狀 — 如咳嗽、發熱、困倦、肌肉疼痛等 — 便應該去看醫生。

輕微症狀 — 留在家裡。充份休息、喝大量流質飲料（避免身體脫水）、盡量減少與朋友及家人接觸。確保家人經常洗手及清潔經常接觸的表面。服用醋氨酚（acetaminophen）或異丁苯丙酸（ibuprofen）可舒緩發熱的症狀。

我何時需要看急症？

如果您有類似流感症狀，但未能看醫生或醫護人員而又出現以下任何症狀，就應該到醫院看急症：

嬰兒及兒童	成人
<ul style="list-style-type: none">未滿3個月的嬰兒有發熱的症狀發熱並出疹呼吸急促或困難嘴唇或皮膚發紫或發藍只喝很少量流質，小便比平常少神智不清或難以醒來容易發怒，不想被抱著抽搐發作（痙攣／抽搐）或頸部僵硬類似流感症狀好轉後復發並有發熱及／或咳嗽變本加厲隱疾惡化	<ul style="list-style-type: none">呼吸困難或短促胸痛嚴重或持續嘔吐發熱超過兩天神智不清或難以醒來突然眩暈類似流感症狀好轉後復發並有發熱及／或咳嗽變本加厲隱疾惡化

有藥物可以治療這種流感嗎？

疫苗推出後便應該去接種。抗病毒藥物要由醫生處方，但只建議兩大類人士使用。其一是中度至嚴重流感症狀的人士，其二是健康有問題而引致有更高風險出現更嚴重併發症的人士。

如何保持表面清潔，防止流感傳播？

一般家居消毒劑可以消滅家居物品及表面上附著的病毒。用一茶匙漂白水與兩杯清水混和後的溶液可消滅該種病毒。

季節性流感疫苗可以預防H1N1流感嗎？

注射季節性流感疫苗可以預防季節性流感。但今年的季節性流感疫苗不能為您預防H1N1流感病毒。請瀏覽 toronto.ca/health，查詢更多有關H1N1流感及季節性流感免費防疫注射站的資訊。

我可以在哪裡找到更多資訊？

- 多倫多公共衛生署，網址為 toronto.ca/health，或致電416-338-7600
- TeleHealth Ontario 1-866-797-0000。用英語告訴護士您所說的語言，然後等待護士為您接通翻譯員。
- 安省衛生及長期護理廳，網址為 health.gov.on.ca
- 加拿大公共衛生部，網址為 phac-aspc.gc.ca，或致電1-800-454-8302