

2009 年 9 月

H1N1 流感病毒 給有學齡兒童的家長的資訊

什麼是 H1N1 流感病毒？

H1N1 流感是呼吸系統疾病，能夠引起與一般季節性流感（流行性感冒）類似的症狀，包括發熱、發冷、咳嗽、咽喉痛、頭痛、肌肉疼痛、疲倦，有時也可能引起噁心、嘔吐及腹瀉等症狀。

甚麼人最容易感染 H1N1 病毒？

與季節性流感一樣，年幼的孩子最容易感染 H1N1 病毒，可能因為他們不經常洗手，打噴嚏/咳嗽的做法往往不正確，而且與其他孩子有更緊密的接觸。孕婦和患有慢性疾病的人士感染這病毒的風險不會較大。但是，這類人士似乎有較大風險患上較嚴重的疾病，因此，對他們來說，最重要的是經常洗手，如果感到不適和出現流感症狀時，盡快聯絡為他們提供醫護服務的人員。

該病毒如何傳播？

流行性感冒是由人傳給人的。咳嗽及噴嚏把病毒散播到空氣裡，其他在六呎範圍內的人可能會直接吸入病毒。病毒也可以停留在桌面及門手把等物品的表面上，繼而傳到人的手上。當人用帶病毒的手觸摸口鼻時，便可以把病毒傳播開來。

患上流感的人能傳染別人多久？

患上流感的人可以在症狀出現前的一天至病發後的七天或以上把病毒傳染給他人。你在症狀開始出現時最具傳染性。一旦恢復健康後，把病毒傳染給他人的機會是很微的。

我如可能制止 H1N1 病毒傳播？

經常洗手是最好的方法制止病毒傳播。

職員及學生應採取下列措施來幫助制止流感病毒傳播：

- 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擦手，清潔雙手。
- 避免觸摸你的眼睛、鼻子或口。
- 咳嗽及打噴嚏時用紙巾掩蓋口鼻，之後清洗或消毒雙手。
- 如果你沒有紙巾，咳嗽及打噴嚏時可用衣袖或手臂擋著口鼻，切勿用手掩蓋口鼻。
- 切勿與他人共用可傳播流感病毒的物件，例如用具和水杯、樂器的吹口器、水瓶等。
- 留意流感的症狀，如發熱、發冷、咳嗽、咽喉痛、頭痛、肌肉疼痛等，以及可能出現的嘔吐及腹瀉等狀況。如果出現這些症狀，就要留在家裡。
- 如果感到不適，就要留在家裡。
- 多休息，多做運動，多喝流質飲品及進食有營養的食物。

在什麼情況下應該洗手：

- 咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後
- 如廁後
- 握手後
- 進食及／或準備食物前後
- 當接觸正在生病的人時
- 使用共用的器材前後，例如電腦

教導你就讀小學的孩子有關洗手的重要性，觀看在線影片「塗肥皂沫，沖洗，消除病菌」(Lather, Rinse, Defeat Germs) http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

吃豬肉或處理豬肉會否感染 H1N1 流感病毒？

不會。我們食用的豬肉產品沒有發現流感病毒。豬肉必須煮熟，中心部份不會呈粉紅色，以避免出現其他感染，例如細菌感染。

如果在學生或工作人員中出現一宗 H1N1 流感病毒個案，學校會否關閉？

目前，多倫多公共衛生署建議，如果出現一宗確診個案，學校不應該關閉，正如出現季節性流感個案時學校也不會關閉。學校所有正常的活動可以及應該繼續進行，但患者應留在家中。

我的孩子曾經接觸患上流感的人，我該怎辦？

流感病毒正在社區流傳。如果您的孩子並無不適，他/她應繼續上學及參加正常的活動。如果您的孩子感到不適，把他們留在家裡，直至完全康復為止。

有沒有藥物可以治療這種流感？

當局不建議患上輕微感冒的健康人士使用抗病毒藥物。當局建議感染病發後病情較嚴重的人士，或健康情況可能導致嚴重併發症的人士使用抗流感藥物。

我如何能夠保持物品的表面清潔，防止流感蔓延？

一般家居消毒劑均可以把附在家居物品及其表面上的病毒消滅。把一茶匙漂白劑混入兩杯清水內，製成的溶液足以消滅該病毒。

每年注射的流感針可以保障我嗎？

一般的季節性流感防疫針可預防季節性流感(有關未來接種流感防疫針的資料，請瀏覽我們的網站)。今年的季節性流感防疫針不能預防 H1N1 流感病毒。當局將於今秋稍後提供更多有關 H1N1 流感防疫針的資料。

我可以在哪裡找到更多資訊？

- 多倫多公共衛生署，網址：<http://www.toronto.ca/health>，電話：416-338-7600
- 安省衛生及長期護理廳，網址：<http://www.health.gov.on.ca>
- 安省 TeleHealth (TeleHealth Ontario)，電話：1-866-797-0000
- 加拿大公共衛生部，網址：<http://www.phac-aspc.gc.ca>，電話：1-800-454-8302
- 對抗流感 (Fight flu)，<http://www.fightflu.ca/>
- 加拿大兒科學會 (Canadian Pediatric Society)，www.caringforkids.cps.ca/