

資料單張

2009 年 10 月

告訴您如何照顧自己：患上流感後該怎辦

類似流感的症狀包括發熱、發冷、咳嗽、咽喉痛、頭痛、肌肉疼痛、困倦等，有時甚至可能出現噁心、嘔吐或腹瀉。如果您有任何上述症狀，則可能表示您已患上了流感。如果您是獨居的，您可以請您的朋友、家人或鄰居去您的居所探望您，看看您的情況。您可以採取以下簡單的措施來舒緩症狀。

我該怎辦才能舒緩類似流感的症狀？

健康人士大部份患上流感後均會康復過來，而且沒有併發症。如果您患上流感，就應該：

- 留在家裡
- 喝大量**流質**（水、淡薑味汽水、稀釋的蘋果汁、清湯、運動飲料）
- 多多**休息**，避免喝酒及抽煙
- 有需要時，服用非醫生處方藥物如醋氨酚（acetaminophen）或異丁苯丙酸（ibuprofen）來舒緩發熱及頭痛，但必須遵照藥商的指示服用

兒童或青少年如果出現類似流感的症狀，尤其發熱，切不可給他們服用阿司匹林（aspirin）/ 乙酞水楊酸（Acetylsalicylic Acid (ASA)），此舉有可能導致稀有但嚴重的雷亥氏症候群（Reye's Syndrome）。

誰有得到嚴重疾病的最高風險？

某些人會有較高風險患上嚴重流感併發症。如果您（或您照顧的人）出現流感症狀並屬於以下類別人士，就應該致電醫護人員或 TeleHealth Ontario：

- 孕婦
- 耆老（65 歲以上）
- 幼兒（5 歲以下）
- 患慢性病人士，如糖尿病、哮喘、癌症、心臟病或愛滋病帶菌者 / 愛滋病患者

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，就應該前往醫院看急症：

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

本資料單張只提供基本資訊，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，務必先與專業醫護人員討論。

資料單張

告訴您如何照顧自己：患上流感後該怎辦？

主要症狀	建議的自我照顧方式
發熱或發冷 • 體溫超過攝氏 38 度或華氏 100.4 度	<ul style="list-style-type: none">• 穿著輕便的衣物• 喝大量的清涼流質（水、淡薑味汽水、稀釋的蘋果汁、清湯、運動飲料）• 可服用非醫生處方的藥物如醋氨酚或異丁苯丙酸
咳嗽	<ul style="list-style-type: none">• 可服用非醫生處方的藥物如含有右甲嗎喃（dextromethorphan (DM)）的止咳糖漿，但 6 歲以下兒童則不宜服用
咽喉痛	<ul style="list-style-type: none">• 用鹽水漱口• 可試服用喉糖，但幼童不宜服用
肌肉疼痛、頭痛、關節痛	<ul style="list-style-type: none">• 可服用非醫生處方的藥物如醋氨酚或異丁苯丙酸
困倦 / 虛弱	<ul style="list-style-type: none">• 多多休息，避免抽煙及喝酒
噁心、嘔吐及 / 或腹瀉	<ul style="list-style-type: none">• 喝大量流質；但要慢慢喝• 少吃多餐• 避免：含碳酸飲品、味道過濃、辛辣、油膩及太鹹的食物及乳類食品• 避免酒精、香煙及咖啡因
鼻塞	<ul style="list-style-type: none">• 使用清涼噴霧式加濕器• 可使用非醫生處方的生理鹽水噴劑來軟化或稀釋鼻孔分泌物• 用非醫生處方的通鼻塞劑也可能有幫助• 但如果您有健康問題，包括高血壓或正在服用醫生處方藥物，就應該避免使用通鼻塞劑

非醫生處方藥物的一般指引

- 請教藥劑師或醫護人員哪種產品最合適您，討論範圍包括劑量、可能出現的副作用及引起的健康問題或有可能干擾藥物安全的其他藥物
- 使用「特效劑量」前應先試用「普通劑量」
- 必須遵照藥商指示
- 如果同時服用超過一種藥物，則必須細閱說明，避免雙重服用同一種藥物成份
- 所有藥物必須存放於小童拿不到的地方
- 未與醫護人員商討前，切勿把非醫生處方的藥物給予 6 歲以下的小童服用。唯一例外是退燒藥（如異丁苯丙酸及醋氨酚）
- 兒童或青少年如果出現類似流感症狀，尤其發熱，切不可給他們服用阿司匹林 / 乙酰水楊酸，此舉有可能導致稀有但嚴重的雷亥氏症候群。

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or 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
- 撲滅流感（Fight flu）網址為fightflu.ca/