患流感后该如何处理?

- 居家隔离，退烧至少 24 小时后方可外出。
- 充分休息。
- 饮用足量液体。
- 向健康护理提供者咨询是否需使用抗病毒药物。

关于流感疫情我需要了解什么?

- 流感疫情（全球爆发）由一种新型流感病毒引起，世界各地人民均受其害。大多数人对这种病毒没有免疫力（抵抗力）。
- 流感疫情极少发生。近 100 年里仅发生过四次流感疫情，但次次都非常严重。
- 季节性流感疫苗可能无法保护您免受流感疫情的侵害。应对疫情需要一种新的疫苗，但研发需要一定时间。
- 在流感疫情期间，请务必保持健康习惯并使用抗病毒药物，如果健康护理提供者有为您开具。

其他资源

New Jersey 卫生部
nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml

疾病控制和预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
cdc.gov/flu

欢迎在以下社交媒体上搜索 @NJDeptofHealth 关注 New Jersey 卫生部:
Facebook、Instagram、Threads 、X、LinkedIn 和 YouTube。

New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369, Trenton, NJ
609-826-4861

NJ Health
New Jersey Department of Health

C2902

流感基础知识

流感季节的保健小贴士

NJ Health
New Jersey Department of Health

流感是什么？

流感是由病毒感染鼻子、喉咙和肺部所引起的一种疾病。当流感患者咳嗽、打喷嚏或说话时，很容易将病毒传播给他人。如果接触带有流感病毒的表面或物品后再用手摸自己的嘴、鼻子或眼睛，则也有可能感染流感。

有哪些症状？

- 发烧
- 咳嗽
- 咽喉痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉或身体疼痛
- 头痛
- 疲劳（疲倦）
- 呕吐和腹泻

哪些人有得流感的风险？

任何人都可能得流感，身体健康的人也不例外。某些人得流感后可能会出现严重的并发症，他们包括：

- 5 岁以下儿童
- 年满 65 岁的成年人
- 孕妇
- 患有慢性疾病（哮喘、糖尿病或免疫系统受损）的人

采取三大措施抵御流感

1 每年接种一次流感疫苗。

建议年满六月龄的所有人都接种疫苗。

2 保持健康习惯。

咳嗽和打喷嚏时用纸巾或用上臂衣袖（肘部以上）捂住口鼻，勤洗手，避免接触病人，对于经常接触的物品和表面勤加清洁。

3 使用抗病毒药物，如果健康护理提供者有为您开具。

抗病毒药物在患病后两天内开始服用效果最佳；但如果迟几天再开始用药，仍可减轻症状的严重程度。用药时请务必遵照医嘱。

为什么每年都要接种疫苗？

- 流感疫苗每年都会经过审查，有时会有所更新以应对不断变化的流感病毒。
- 流感疫苗的防护效力随着时间推移而减弱，所以每年接种一次疫苗是最有效的预防措施。

应该在什么时候接种流感疫苗？

当季流感疫苗上市后，您便应该尽快接种。接种疫苗后，您的身体需要大约两周时间来产生针对流感的抗体，因此如果可行，最好在十月底之前接种疫苗。流感季节可能会持续到次年五月。在流感季节的后期接种疫苗仍然可以为您提供保护。

在什么时候会传播给他人？

感染者在感到不适***前***最长 24 小时内以及出现症状后大约一周内，都有可能传播流感。儿童感染者的传播期可能更长。