

感染了流感？



您突然出現了咳嗽、頭痛、身體疼痛和發燒的症狀...這可能表明您患上了**流感**。流感的確會讓人感到難受，但大多數人在家都可得到安全的照護。每年接種一次流感疫苗可預防流感。然而，若您感染了流感，請遵守以下有用的提示。

自我照護提示

- 飲用大量液體。
- 進食。
- 休息。
- 按需要使用非處方止痛藥，如 Tylenol® 或 Advil®。（切勿給有流感症狀，尤其是發燒的兒童或青少年使用阿斯匹靈。）
- 若喉嚨痛，用鹽水漱口。
- 避免飲酒和吸菸。

保護他人

- 儘量避免密切接觸其他家庭成員。
- 勤洗手。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾遮掩口鼻。
- 立即扔掉用過的紙巾並洗手。

若您覺得自己感染了流感，請致電醫療服務提供者。他們會告訴您是否需要就醫。某些人在流感上會有嚴重的併發症，風險較高。他們可能需要由醫療服務提供者看診。風險較高的人群包括：老年人、孕婦、幼兒以及患有慢性病的人。

何時需要迅速就醫

兒童

- 呼吸急促或呼吸困難
- 皮膚呈青色
- 未飲用足夠的液體
- 昏睡不醒或沒有反應
- 不願意被抱著
- 流感症狀好轉，但又出現發燒和更糟糕的咳嗽
- 發燒，伴有皮疹

成人

- 呼吸困難或氣短
- 胸部或腹部疼痛或有壓迫感
- 突發式眩暈
- 意識混亂
- 嚴重嘔吐