

## 問與答

---

### 豬流感與你

---

#### 什麼是豬流感？

豬流感(豬流感)是由A型流感病毒造成的一種呼吸系統疾病，這種病毒通常導致在豬群中爆發病情。人類通常都不會得豬流感，但是人類感染也是可能的，而且確實會發生。據報導豬流感已在人與人之間傳染，但過去，這種傳播很有限，持續不會超過3個人。

#### 薩克拉門托縣有沒有感染病例？

4月27日，薩克拉門托縣公共衛生部門在一所K-8年級的中學學生中確定了3例豬流感。迄今為止，薩克拉門托縣的所有病例都比較輕微。目前學校已關閉，以防止病情的傳播，等到學生中沒有新的豬流感病例出現時，學校就會重新開放。

#### 在美國有沒有人感染豬流感？

在2009年3月末和4月初，最初報導人類感染豬流感A型(H1N1)病毒的病例是在南加州和德州的聖安東尼奧附近。其他州也已有人類感染豬流感的病例，國際上也有類似病例的報導。美國已確定的豬流感病例更新報導請查看疾病控制與預防中心網站：<http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm>，當地和州衛生部門也在協同努力調查這一情形。

#### 這種豬流感病毒傳染嗎？

疾病控制與預防中心已確定，這種豬流感A型(H1N1)病毒具有傳染性，而且在人與人之間傳播。但是，眼下，對這一病毒是否在人群之中很容易傳染還不清楚。

#### 人類感染豬流感後有哪些跡象和症狀？

人類感染豬流感的症狀與人類一般的流感症狀相似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、發冷和疲勞。據報導，有些人感染豬流感也伴有腹瀉和嘔吐。過去，也有報導人類感染豬流感後有生重病(肺炎和呼吸系統衰竭)和死亡的。像季節性流感一樣，豬流感可能導致潛在慢性病症的惡化。

#### 豬流感是如何傳播的？

豬流感A型(H1N1)病毒的傳播方式被認為與季節性流感一樣。流感病毒主要是通過流感病人咳嗽或打噴嚏在人與人之間傳播。有時候，人被傳染上病毒是因為他們觸摸了帶流感病毒的東西，然後又去觸摸了自己的口或鼻。

### **得流感的人怎樣會傳染給他人？**

感染了病毒的人在病症開始發展的第一天起，直到生病後長達7天或更久，都有可能將病傳染給他人。也就是說，在你還不知道你已經病了的時候和你正在生病的過程中，你都有可能將流感傳給他人。

### **要怎麼作才可以避免得流感？**

首先且最重要的是：洗手。儘量保持良好的身體健康。保持充足的睡眠、積極鍛煉、管理好自己的壓力、大量喝水、並且吃有營養的食物。儘量不要觸摸可能有流感病毒污染的東西。避免與病人近距離接觸。

### **豬流感有藥可醫嗎？**

有。疾病控制中心建議使用奧斯他米韋(oseltamivir)或扎那米未韋(zanamivir)來治療和預防這些豬流感病毒的感染。抗病毒藥物是處方藥(丸藥、液體藥或鼻吸藥)，用來抵抗流感，阻止病毒不在體內再生。假如你生病了，抗病毒藥物可以使你的病情減輕，使你更快康復。他們也可以防止嚴重的流感併發症。抗病毒藥物在病發後迅速(在症狀出現的兩天之內)使用，最為有效。

### **得病的人在多長時間之內可以傳染給他人？**

應該說，感染豬流感病毒的人只要其病症還在，生病後長達7天的時間都有可能將病傳染給他人。兒童，特別是幼兒的傳染期可能更長。

### **什麼地方最可能是傳染源？**

當一個人觸摸到被污染的東西，然後又觸摸他或她的眼、鼻或口時，病菌就可能傳播開來。病人咳嗽或噴嚏噴出的飛沫通過空氣傳播。當一個人觸摸到某一桌面上由病人呼吸系統噴出的飛沫，然後未洗手又觸摸自己的眼、口或鼻時，病菌就可能傳播開來。

### **病毒在身體外可以存活多久？**

我們知道有些病毒和細菌在某些表面上，如咖啡桌、門把手、和書桌上，可以存活2小時或更長。常洗手可以幫助你減少從這些地方被傳染的機會。

### **怎樣做我才可以遠離疾病？**

目前還沒有防止豬流感的疫苗。日常的行動可以幫助你防止病菌的傳播，從而避免得呼吸道疾病如流感。採取下面日常的措施，可以保護你的健康：

- 咳嗽或打噴嚏時，用手紙捂住鼻子和嘴。用完的手紙扔進垃圾桶。
- 常用肥皂和水洗手，特別是在咳嗽或打噴嚏之後。用酒精紙潔淨手也很有效。
- 避免用手觸摸你的眼、鼻或嘴。病菌通常是這樣傳播的。
- 儘量避免與病人近距離接觸。
- 假如你得了流感，疾病控制與預防中心建議你留在家中，不要去上班或上學，並且避免與他人接觸，以防傳染給別人。

### **那種方式最好避免通過咳嗽或打噴嚏傳播病毒？**

假如你生病了，應儘可能避免與他人接觸。如果病了，就不要去上班或上學。咳嗽或打噴嚏時，用手紙捂住嘴和鼻子。這可以防止你週圍的人生病。將使用完的手紙扔到廢紙簍里。沒有手紙的話，就用手擋住咳嗽或噴嚏。然後，去洗乾淨手，每次咳嗽或打噴嚏時都這樣作。

### **怎麼洗手才最好，可以避免得流感？**

常洗手可以幫助你不感染病菌。用肥皂和水洗，或用酒精紙清洗。我們建議當你洗手時，用肥皂和溫水，並且洗15-20秒鐘。沒有肥皂和水時，可用酒精擦手紙，或膠狀洗手液。這些大都可以在超市和藥店可以買到。如用膠狀洗手液，就一直搓手到液體干為止。膠狀液體不用水就可以洗手；裡面的酒精會殺死手上的病菌。

### **假如生病了我該怎麼辦？**

既然你居住的地方已有確定的豬流感病例，假如你生病，有類似流感的症狀，包括發燒、全身酸痛、流鼻涕、喉嚨痛、惡心、或嘔吐、或腹瀉

，你可能要與你的保健醫生聯繫，特別是當你為你的症狀擔憂的時候。你的保健醫生會決定，你是否需要作流感檢查或治療。

假如你生病了，你應該留在家中，儘可能避免與人接觸，免得將病傳給他人。

假如你生病了，並且有以下的警示跡象，就要去看急症治療。

兒童需要緊急治療的症狀包括：

- 呼吸急促或呼吸困難
- 皮膚青紫色
- 喝水不足
- 沉睡不醒或沒有互動
- 很急躁，不願意抱著
- 流感症狀改善，但後來又發燒，咳嗽更嚴重
- 發熱有皮疹

成人需要緊急就醫的警示性症狀包括：

- 呼吸困難或呼吸急促
- 胸部和腹部痛或壓迫感
- 突然頭暈
- 困惑
- 嚴重或持續的嘔吐

### **豬流感感染有多嚴重？**

像季節性流感一樣，人類得豬流感輕重緩急也不一樣。在2005到2009年1月之間，在美國發現了12例人類感染豬流感病例，無死亡。在1988年9月，一位先前健康的威斯康星州孕婦感染豬流感以後，因得肺炎住院，8天後病亡。1976年，在新澤西州的迪克斯堡爆發了豬流感，導致200多病例，重病人幾例，一人死亡。

### **吃豬肉和準備豬肉時，會感染豬流感嗎？**

不會。豬流感不是通過食物傳播的。吃豬肉或豬肉產品不會導致感染豬流感。吃處理得當的和煮熟的豬肉產品是安全的。

資料來源於[http://www.cdc.gov/swineflu/swineflu\\_you.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/swineflu_you.htm)