



大流行性與季節性流感： 準備須知

流感是一種病毒導致的疾病，會在人與人之間傳播。流感可能導致輕微至嚴重的疾病，甚至可能致死。流感的部分症狀包括發燒或類似發燒的感覺、發冷、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水或鼻塞、肌肉或身體疼痛、頭痛和疲倦。

何謂季節性流感？

每年不同的流感病毒株（或類型）會循環散佈，這就是所謂的季節性流感。在美國，流感季節可能早在 10 月就開始，一直持續到隔年 5 月。如需有關季節性流感的更多資訊，請造訪 flu.maryland.gov。

何謂大流行性流感？

有些時候，可能會出現新流感病毒株，人們對這些病毒株的免疫力有限或根本不具免疫力。此時，病毒可能在人類之間以極快速度擴散，並導致全球性爆發，也就是大流行。例如，2009 年的 H1N1 豬流感就被認為是一種大流行性流感。儘管流感大流行相當罕見，但可能會造成嚴重的後果，包括勞工缺勤率高、醫療照護系統負荷超量，以及居民染病甚至死亡。如需有關大流行性流感的更多資訊，請造訪 <http://1.usa.gov/18PKWGs>。

馬里蘭州健康與心理衛生署 (DHMH) 採取哪些應對大流行性流感的準備措施？

DHMH 準備與反應辦公室已針對大流行事件進行妥善規劃。這些計畫與活動包括馬里蘭州流感計畫及大流行性流感計畫；緊急事件處理人員大流行性流感演練；與地方、州、聯邦及私人機構聯手研擬全面的準備計畫；預防及減輕流感大流行造成的影響；以及準備足量的抗病毒藥物及醫療用品。

您如何保護自己及家人免於染上季節性及大流行性流感？

接種疫苗是保護自己遠離流感的最佳方法。季節性流感疫苗通常在每年的 9 月或 10 月提供。所有 6 個月以上的兒童及成人均應儘速接種年度流感疫苗。大流行性流感疫苗則不一定可以提供。若您有疫苗接種機會，應接種疫苗。

遵守基本個人衛生措施無論如何對您都大有裨益，可保護您遠離流感等疾病。

經常用肥皂和清水清洗雙手 20 秒，同時也指導您的孩子這樣做。

若無法取得肥皂和清水，請使用含酒精的洗手液。

您咳嗽或打噴嚏時，請用面紙掩住口鼻；然後將面紙丟入垃圾桶。

請勿用未清洗的雙手碰觸您的眼睛和口鼻。清潔並消毒經常碰觸的表面。

避免與生病的人親密接觸，例如親吻或共用茶杯或餐具。

若您生病了，請待在家中，避免與其他人接觸以免他們被您傳染。

如需準備各項緊急狀況的額外資訊，請造訪 <http://preparedness.dhmh.maryland.gov> 及 www.facebook.com/MarylandOPR。