

# 禽流感与您的健康

## 猎人及狩猎常见问题与解答

禽流感是一种在鸟类之间极易传播的病毒。目前，该病毒正在全球野生鸟类种群中造成严重的疾病和死亡，包括华盛顿州在内。

感染禽流感的鸟类会通过唾液、黏液和粪便传播病毒。**如果病毒进入您的眼睛、鼻子或口腔，或被吸入，您就有可能被感染。**人类感染禽流感的情况较为罕见，通常发生在长时间接触受感染鸟类且未佩戴适当个人防护装备（也称为 PPE）的情况下。

禽流感在人类中较少引起疾病，但仍存在感染风险。请遵循以下建议以保持健康：

### 狩猎前：

- 准备好安全处理猎物所需的物品，包括：
  - 橡胶手套或一次性手套
  - N95 口罩或贴合良好的口罩
  - 眼部防护用品（如防护眼镜或护目镜）
  - 含 10% 漂白剂溶液的喷雾瓶（配制方法：1 杯漂白剂兑 1 加仑水（约 3.8 升））
  - 肥皂
  - 清水
- 请与您的医疗服务提供者沟通，了解是否接种季节性流感疫苗。对于可能接触患病鸟类的人群，接种季节性流感疫苗尤为重要。该疫苗不能预防禽流感，但可降低同时感染人类流感病毒和禽流感病毒的风险。



### 野外活动期间：

- 请勿猎取、接触或处理明显患病或已死亡的野生鸟类。
- 防止犬只接触或食用患病或死亡的野生鸟类。
- 在通风良好的环境中处理猎鸟。
- 在处理鸟类时，应佩戴橡胶手套或一次性手套、N95 口罩或贴合良好的口罩，以及眼部防护用品。
- 清洗猎物时禁止进食、饮水或吸烟。
- 处理完猎物后，应立即用肥皂和清水彻底洗手。
- 使用 10% 漂白剂溶液清洁处理工具。

### 返回家中后：

- 用肥皂和清水清洁所有接触过鸟类的鞋类、装备及表面，然后使用 10% 漂白剂溶液进行消毒。将所有接触过鸟类的衣物用热水和洗涤剂清洗，并以高温烘干。
- 所有野味应彻底烹饪，内部温度需达到 165°F（约 74°C）。
- 请勿将生肉或动物尸体的其他部分喂给狗或其他动物。

- 在最后一次接触可能受感染的鸟类、受污染的表面或设备后的 10 天内，应留意自身是否出现疾病症状。如出现不适，请联系当地卫生部门及医疗服务提供者。
- 接触野生鸟类的宠物（如猎犬）感染禽流感的风险较高。如宠物出现异常，应立即就医（兽医）。
- 接触野生鸟类的宠物（如猎犬）感染禽流感的风险较高。如宠物出现异常，应立即就医（兽医）。

## 人类感染禽流感的症状有哪些？

已报告的人类感染禽流感的体征和症状包括：

- 发热或感觉  
发热或发冷（寒颤）
- 咳嗽
- 流鼻涕或鼻塞
- 眼睛流泪、发红或  
刺激
- 打喷嚏
- 喉咙痛
- 呼吸困难
- 呼吸急促
- 疲劳（极度乏力）
- 肌肉或身体疼痛
- 头痛
- 恶心
- 呕吐
- 腹泻（大便次数增  
多且稀薄）
- 癫痫发作
- 皮疹

## 如果我感到不适，且可能接触过禽流感，该怎么办？

请联系您当地的卫生部门，并告知您曾接触过鸟类。您可以在此处查询您当地卫生部门的联系方式：[doh.wa.gov/about-us/washington-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions](https://doh.wa.gov/about-us/washington-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions) 或致电 206-418-5500，并询问您当地卫生部门的联系方式。

如需接受医疗治疗，请在亲自前往就诊前先致电您的医疗服务提供者，告知您可能接触过禽流感的情况。

## 心理健康资源

动物健康紧急情况可能会给受影响的社区带来压力。如果您发现自己的情绪或思维发生变化，或遇到可能危及生命的情况，请立即拨打 **911** 寻求紧急帮助。如果您患有抑郁症、有自杀念头，或只是需要与人倾诉，请联系以下机构：

### Washington County Crisis Line（华盛顿县危机热线）

拨打您所在县的危机热线以请求协助（全年 365 天、每周 7 天、每天 24 小时），该热线可以为您本人、朋友或家人提供支持。

[www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines](https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines)

### Washington Listens

Washington Listens 是一项面向本州所有居民的免费匿名服务，致力于为感到悲伤、焦虑或压力过大的人士提供支持。（1-833-681-0211）

### National Suicide Prevention Lifeline

提供全天候（每周 7 天、每天 24 小时）免费且保密的危机支持资源，服务对象包括您本人或您的亲人：拨打 **988** 或 **1-800-273-TALK**（1-800-273-8255）。

