

# 禽流感與您的健康 獵人及狩獵常見問題與解答

禽流感是一種在鳥類之間極易傳播的病毒。目前，該病毒正在全球野生鳥類群中造成嚴重的疾病和死亡，包括華盛頓州在內。

感染禽流感的鳥類會透過唾液、黏液和糞便傳播病毒。**如果病毒進入您的眼睛、鼻子或口腔，或被吸入，您就有可能被感染。**人類感染禽流感的情況較為罕見，通常發生在長時間接觸受感染鳥類且未佩戴適當個人防護裝備（也稱為 PPE）的情況下。

禽流感在人類中較少引起疾病，但仍存在感染風險。請遵循以下建議以保持健康：

## 狩獵前：

- 準備好安全處理獵物所需的物品，包括：
  - 橡膠手套或一次性手套
  - N95 口罩或貼合良好的口罩
  - 眼部防護用品（如防護眼鏡或護目鏡）
  - 含 10% 漂白劑溶液的噴霧瓶（配製方法：1 杯漂白劑兌 1 加侖水（約 3.8 升））
  - 肥皂
  - 清水



- 請與您的醫療服務提供者溝通，瞭解是否接種季節性流感疫苗。對於可能接觸患病鳥類的人群，接種季節性流感疫苗尤為重要。該疫苗不能預防禽流感，但可降低同時感染人類流感病毒和禽流感病毒的風險。

## 野外活動期間：

- 請勿獵取、接觸或處理明顯患病或已死亡的野生鳥類。
- 防止犬隻接觸或食用患病或死亡的野生鳥類。
- 在通風良好的環境中處理獵鳥。
- 在處理鳥類時，應佩戴橡膠手套或一次性手套、N95 口罩或貼合良好的口罩，以及眼部防護用品。
- 清洗獵物時禁止進食、飲水或吸菸。
- 處理完獵物後，應立即用肥皂和清水徹底洗手。
- 使用 10% 漂白劑溶液清潔處理工具。

## 返回家中後：

- 用肥皂和清水清潔所有接觸過鳥類的鞋類、裝備及表面，然後使用 10% 漂白劑溶液進行消毒。將所有接觸過鳥類的衣物用熱水和洗滌劑清洗，並以高溫烘乾。
- 所有野味應徹底烹飪，內部溫度需達到 165°F (約 74°C)。
- 請勿將生肉或動物屍體的其他部分餵給犬隻或其他動物。
- 在最後一次接觸可能受感染的鳥類、受污染的表面或設備後的 10 天內，應留意自身是否出現疾病症狀。如出現不適，請聯絡當地衛生部門及醫療服務提供者。
- 接觸野生鳥類的寵物（如獵犬）感染禽流感的風險較高。如寵物出現異常，應立即就醫（獸醫）。

## 人類感染禽流感的症狀有哪些？

已報告的人類感染禽流感的體徵和症狀包括：

- 發熱或感覺發熱或發冷（寒顫）
- 咳嗽
- 流鼻涕或鼻塞
- 眼睛流淚、發紅或感覺刺激
- 打噴嚏
- 喉嚨痛
- 呼吸困難
- 呼吸急促
- 疲勞（極度乏力）
- 肌肉或身體疼痛
- 頭痛
- 噁心
- 嘔吐
- 腹瀉（大便次數增多且稀薄）
- 癲癇發作
- 皮疹

## 如果我感到不適，且可能接觸過禽流感，該怎麼辦？

請聯絡您當地的衛生部門，並告知您曾接觸過鳥類。您可以在此處查詢您當地衛生部門的聯絡方式：[doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions](https://doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions)，或致電 206-418-5500，並詢問您當地衛生部門的聯絡方式。

如需接受醫療治療，請在親自前往就診前先致電您的醫療服務提供者，告知您可能接觸過禽流感的情況。

## 心理健康資源

動物健康緊急情況可能會給受影響的社區帶來壓力。如果您發現自己的情緒或思維發生變化，或遇到可能危及生命的情況，請立即撥打 **911** 尋求緊急幫助。如果您患有抑鬱症、有自殺念頭，或只是需要與人傾訴，請聯絡以下機構：

### Washington County Crisis Line（華盛頓縣危機熱線）

撥打您所在縣的危機熱線以請求協助（全年 365 天、每週 7 天、每天 24 小時），該熱線可以為您本人、朋友或家人提供支援。[www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines](http://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines)

### Washington Listens

Washington Listens 是一項面向本州所有居民的免費匿名服務，致力於為感到悲傷、焦慮或壓力過大的人士提供支援。（1-833-681-0211）

### National Suicide Prevention Lifeline

提供全天候（每週 7 天、每天 24 小時）免費且保密的危機支援資源，服務對象包括您本人或您的親人：撥打 988 或 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)。

