



流感大流行

流感大流行指一種新的流感病毒在全世界爆發

流感大流行是一種新的類型的流感病毒爆發，並很快從一個國家傳播到另一個國家。因為是新的病毒，人們對這種病毒沒有天然的免疫性，要等好幾個月才能研製出預防這種病毒的疫苗。因為沒有預防疫苗或免疫性，病毒很快會在人與人之間傳播。導致本國成千上萬的人生病，很多人會死亡。

二十世紀曾經有過三次大規模的流感大流行 — 1918年、1957年及1968年。沒有人知道下一次流感大流行會在什麼地點或什麼時間發生，但是衛生部門的官員都認為遲早是會發生的。

如果爆發流感大流行，會出現什麼樣的情形

流感大流行可能非常嚴重，因此每個人都應當準備好出現最壞的情況。如果有三分之一的工作人員生病或呆在家中，用品及服務會很有限或中斷。

衛生部門的官員可能會採取有力的措施。可能會要求你不要與其他人接觸，大型公共活動（例如音樂會或體育比賽）可能被取消。衛生部門的官員可能會發出命令，要求帶病毒的人呆在家中或住在特別設施內。可能會要求你在醫療設施或其他公共場合戴口罩。

流感大流行可能會延續很長時間。1918年的流感大流行就延續了十八個月。

現在應該怎麼辦

- 認識自己的鄰居。鼓勵其他人作好準備。
- 準備好幫助年紀大的或有特殊需求的家人及鄰居，尤其是在他們不能獲得依賴的服務時。
- 瞭解學校有關生病及缺席的規定。如果學校長期不開學，制定照料你的孩子的計劃。
- 作好生病時不上班留在家中的準備。瞭解工作場所對病假、曠工、請假及在家中工作的規定。

- 鼓勵人們制定計劃。每個工作場所都應當制定計劃，如果很多員工連續幾個月無法上班，怎樣完成重要的任務。
- 尋找在減少人與人之間的接觸的情況下完成工作的方法，例如多發電子郵件及開電話會議。
- 在家中準備一週或一週以上必須的用品。商店可能不開門，或者用品有限。
- 計劃限制自己去商店或辦雜事需要外出的次數。

預防細菌傳播

當感染流感病毒的人咳嗽、打噴嚏或用手摸其他人使用的東西時，就會在人與人之間傳播流感病毒。為了保護自己及其他人：

- 咳嗽或打噴嚏時用手捂住嘴，對自己的衣袖內咳嗽，或者用紙蓋住嘴巴及鼻子。
- 洗手。最好用肥皂及溫水洗手，但是含酒精的洗手膏或一次性用擦手紙也有用處。
- 不要用手摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴。
- 生病或者出現流感症狀時呆在家中。多喝水，充分休息，必要時向醫務人員洽詢。

瞭解家庭護理的基本知識

- 瞭解怎樣護理發燒、身體疼痛及肺充血的人。在流感大流行期間，聽從衛生部門官員的指示。
- 瞭解有關脫水的知識。流感病毒會因為發燒及出汗使身體失去水分。注意是否出現身體虛弱、暈旋、口乾、小便顏色變深及變濃、躺下或坐下時低血壓或心跳加快。這些都是脫水的跡象。為了預防脫水，患流感的人需要喝大量的水 — 一天可喝到12杯水，這一點十分重要。



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

網站：
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127