



PUBLIC HEALTH FACT SHEET

**Boston Public Health Commission
Communicable Disease Control Division
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
Phone: 617-534-5611 Fax: 617-534-5905**

豬流感

什麼是豬流感?

豬流感是一種存在豬身上的流感病毒。一般人並不容易得到豬流感;然而在四月中旬，在美國，墨西哥，加拿大，歐洲和澳洲都接獲一種特定的豬流感病例報告。

豬流感的症狀是什麼?

症狀類似一般流行感冒包含突然發燒，咳嗽，肌肉酸痛，頭痛，畏寒和虛弱感。一些人還有拉肚子和嘔吐。這些症狀從輕微到嚴重。

豬流感如何傳染?

現在流行的豬流感病毒是可以從人與人傳染的。跟一般流感一樣，豬流感病毒生長在鼻子和喉嚨，當感染上豬流感的人打噴嚏，咳嗽或講話時會把病毒傳到空氣中。附近的人可以呼吸進病毒。有時可以藉由碰觸有豬流感病毒的人再碰觸嘴巴和鼻子得到病毒。症狀開始於吸入豬流感病毒 24 至 48 小時。

感染上豬流感的人的傳染期有多久?

症狀前一天至症狀後一星期後。孩童傳染期可能較長。

有沒有豬流感疫苗?

沒有，現在沒有豬流感疫苗。專家預估至少 13 週後才有辦法制出疫苗。季節性的流感疫苗是沒有辦法預防豬流感。

我要如何保護自己避免感染上豬流感?

- 常用肥皂和水洗手或用酒精成份的乾洗手劑。
- 保持身體健康，多喝水，充足睡眠和多吃營養食物。
- 避免碰觸眼，鼻子和嘴巴。
- 盡量避免接觸生病的人。

如果生病了，應該怎麼辦?

如果你有居住或去過有豬流感的地區，而且有流感的症狀。你需要聯絡你的家庭醫師。你的醫生會決定你是否需要醫療或檢驗。一般來說，流感會持續 3-7 天。喝多一點水分，休息和避免抽煙。吃不含阿斯匹靈的退燒藥像 acetaminophen or ibuprofen. 減壓劑可幫助鼻塞或其他症狀。如果症狀持續，請告知你的家庭醫生。

如果有以下症狀，請尋求緊急醫療照護：

兒童：

- 呼吸急促或呼吸困難
- 皮膚犯藍
- 沒有喝足夠的水
- 醒不來或沒有反應
- 小孩煩躁不安，不想被抱
- 感冒症狀好轉可是伴隨著發燒或嚴重咳嗽
- 發燒出疹

成人：

- 呼吸困難或氣短
- 胸腹部疼痛或有壓力
- 忽然頭暈
- 神智不清
- 嚴重嘔吐

吃豬肉會感染上豬流感嗎？

不會，豬流感不會藉由吃食物感染。吃安全處理和煮熟的食物是很安全的。

有其他的藥可以吃嗎？

醫生開的抗病毒的處方藥 (像 oseltamivir 或 zanamivir) 可以治療或預防流感。吃藥可以減低身體裡的流感病毒，可以減輕病症，讓你覺得舒服一點。他們也可以預防嚴重的流感。要得到最有效的方法，藥應該在症狀開始兩天內吃。

如果我有流感，我要如何預防感染給別人？

- 咳嗽或打噴嚏時用手或衛生紙蓋住口鼻。然後把用過的衛生紙丟進垃圾桶裡。如果你沒有衛生紙，咳嗽或打噴嚏在你的袖子。
- 用肥皂和水洗手尤其是在咳嗽或打噴嚏後。你也可以用酒精成份的乾洗手劑
- 生病時千萬不要去工作或上學。生病時就待在家裡。建議在症狀一開始出現直到沒有症狀候待在家中(成人五天，孩童七天)。
- 試著不要密切接觸其他人以預防生病

如果你需要進一步的資料請聯絡

波士頓公共衛生

疾病管制局

(617) 534-5611 或 www.bphc.org/cdc/