

## 流感大流行常见问题

### 什么是流感大流行？

流感大流行在出现一种新 A 型流感病毒且人类对此种病毒很少有或没有免疫力的情况下爆发；病毒会造成严重疾病，并很容易在世界各地传播。流感大流行的症状与普通流感相似，但更严重。

### 流感大流行有哪些症状？

季节性流感的症状为发烧、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕或鼻塞、肌肉疼痛、头痛、寒战和疲倦。流感大流行的症状与此相同，但更严重，受影响的人更多。

### 是否有疫苗能够预防流感大流行？

预防普通流感的疫苗不能预防流感大流行病毒。必须具体针对特定的造成流感大流行的病毒制作流感疫苗。这就是每年流感疫苗都会有变化的原因。需要几个月时间才能生产出疫苗。如果出现流感大流行，会尽快生产新的疫苗。

### 如果出现流感大流行，是否会发生广泛传播的疾病？

通常，流感大流行病株会很快传播，因为人们没有预防这种病毒的天然免疫力。由于大多数人对流感大流行病毒没有免疫力，预计感染率和患病率会比季节性普通流感爆发的感染率和患病率更高。流感通常至少爆发两次，每次延续两至三个月时间，两次爆发之间通常有几个月的间隔时间。

### 我如何保护自己并预防将流感传染给他人？

- 每次用肥皂和温水洗手至少 20 秒。如果没有水和肥皂，用含酒精洗手液洗手。
- 避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。流感经常是通过这种方法传播的。
- 对着臂弯咳嗽或打喷嚏，不要对着手心咳嗽或打喷嚏。如果您有纸巾，咳嗽或打喷嚏时用纸巾盖住嘴巴和鼻子。扔掉纸巾，然后洗手。

- 生病时，不要与其他人呆在一起。不要去上班、上学或外出办杂事，呆在家里。仅因医疗护理原因离开家，外出时戴上 N95 号口罩。
- 避免与病患接触，与病患至少保持六英尺的距离。
- 绝对不要将生病的孩子送去上学或送到托儿所。
- 用消毒剂或含有漂白剂的清洁剂清洁物体表面，例如台面、水池、水龙头、门把手、电话和电灯开关。您还可以用水和漂白剂自己混合清洁剂，在十份水中加一份漂白剂。
- 保持充足的睡眠，吃健康的饮食，每天至少喝八杯饮料，并定期运动。

### **流感大流行是否有治疗方法？**

抗病毒药物可能对治疗流感大流行有效。抗病毒药物可以减轻病状，使您的感觉更快好转。疾病控制与预防中心（CDC）储存此类药物。如果出现流感大流行，可根据疾病的发展状况以最有效的方法使用这些药物。

### **流感预防针是否会让您感染流感？**

不会，不会因注射流感预防针感染流感。流感预防针中包含的流感病毒是灭活（杀死的）病毒，这意味着这些病毒不会造成感染。流感疫苗制造商在生产疫苗的过程中杀死疫苗中使用的病毒，另外还会对不同批号的流感疫苗进行测试，以确保疫苗的安全。在随机盲性研究中，为一些人注射流感预防针，为另一些注射盐水针剂，症状上的唯一差别是注射流感预防针的人手臂注射部位红肿更严重。在身体疼痛、发烧、咳嗽、流鼻涕或喉咙痛方面没有差异。

### **哪些人在流感大流行期间风险最大？**

在流感大流行期间最容易感染的人群是年长者、慢性疾病患者、免疫力缺乏者、儿童和孕妇。

### **H1N1 是否仍然存在？**

疾病控制与预防中心（CDC）认为，尽管世界卫生组织（WHO）宣布 2009 年 H1N1 流感大流行已经结束，截至 2011 年春季 H1N1 流感病毒仍然与其他季节性流感病毒一起在传播。

2011 年 5 月 24 日更新

