

季节性流行性感冒（流感）

供患者和照顾者阅读的感染预防和控制资料单张

(Seasonal Influenza (Flu))

Infection Prevention and Control Fact Sheet for patients and carers –
Simplified Chinese/Mandarin)



什么是流感？

流行性感冒，更通常称为流感，是一种很容易在人与人之间传播的急性病毒感染。流感有两种主要类型，即 A 型和 B 型，各个年龄段的人都可能会感染流感。



流感有什么症状？

有些人可能只有轻度的症状，而另一些人则可能有更严重的症状，尤其是如果他们有潜在的疾病，例如哮喘等肺部疾病，或其免疫系统存在问题。

常见症状有：

- 发烧和发冷
- 咳嗽、喉咙痛、流鼻涕或鼻塞
- 肌肉酸痛、关节疼痛、头痛、疲劳
- 恶心、呕吐和腹泻（儿童比成人多见）



它是如何传播的？

流感病毒主要通过被感染者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播。当被感染的飞沫落到表面后，接触这样的表面也会散布病毒。

感染了流感的成年人从症状发作的前一天起一直到 5-7 天后都具有传染性，而幼儿和免疫系统较弱的人可能具有更长时期的传染性。



我如何能防止他人感染流感？

- ✓ 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住您的鼻子和嘴巴，然后立刻将它们丢入垃圾袋。
- ✓ 咳嗽或打喷嚏后，用肥皂和水清洁您的双手，如果手明显干净，也可使用湿巾或酒精洁手液。



如果您在住院期间被诊断出患有流感，该怎么办？

- ✓ 我们可能会将您转到一个单间，以防止流感传染给其他人。
- ✓ 如果您有咽喉感染，在咳嗽或打喷嚏时请使用一次性纸巾，使用后直接将它们放入垃圾袋中，这一点非常重要。然后，您必须洗手，或者如果手明显干净，可使用酒精洁手液。
- ✓ 在为您提供护理时，医护人员应戴一次性的黄色塑料围裙、手套和口罩。在您转到另一个病房/部门时，医护人员也可能会要求您戴上口罩，以防止流感传染给他人。
- ✓ 当不再需要这些预防措施时，医护人员会告诉您。通常这是当您的症状已经缓解 24 小时，并且病情明显好转时。



那访客呢？我的朋友和家人有风险吗？

我们要求探访您的访客一次不超过 1-2 位，如果访客有任何流感症状，则不应前来探访。如果您的访客正在帮助对您进行护理，他们需要与护理人员交谈，以了解他们是否需要戴一次性围裙、手套和口罩。

欲了解更多信息，请咨询为您提供护理的护士。