

預防流行性感冒的傳播

大部分感染流行性感冒的病人在患病期間可以留在家中，並可以由家人或家中其他人照顧。本資料旨在幫助家庭及照顧者認識流感的症狀，以及如何一般在一般流感季節和流感大流行期間在家中照顧病人。

在流感大流行開始時，最初的幾個月將不能獲得大流行流感病毒疫苗。然而，一個不錯的方法是接種季節性流感疫苗來預防季節性流感病毒。（見流行性感冒疫苗資料頁）。

瞭解流行性感冒的症狀，其中包括：

- 突然發病
- 發燒高於 100.4° F (38° C)
- 寒戰
- 咳嗽
- 頭痛
- 咽喉痛
- 鼻塞
- 肌肉酸痛
- 感到虛弱和/或疲憊
- 腹瀉、嘔吐、腹痛（較常見於兒童）

預防疾病在家中傳播

由於流行性感冒很容易互相傳染，任何人居住在感染了流行性感冒的患者家中或前往探訪該患者都可能會被傳染。所以，採取措施以預防流行性感冒傳播給家中其他人是非常重要的。

照顧者可以做些什麼

- 盡可能將感染了流行性感冒的患者與其他人隔離開，避免身體接觸。如有可能，病人應留一間隔離開的房間內，其他人不能進去。居住在家中的其他人應儘量避免與病人接觸。
- 指定家中一人作為病人的主要照顧者。該照顧者最好是身體健康的，沒有會感染嚴重流行性感冒風險的健康狀況。被認為是“高風險”的健康狀況包括：
 - 懷孕
 - 糖尿病
 - 心臟病
 - 腎病
 - 免疫系統疾病或在接受抑制免疫系統的治療
 - 慢性肺病，包括哮喘、肺氣腫、囊性纖維性變、慢性支氣管炎、支氣管擴張和肺結核 (TB)
 - 年齡超過 65 歲。
- 注意觀察家中其他成員有無流行性感冒症狀。
- 如果你對如何照顧病人有問題，在可能的情況下聯繫你的醫生。然而，在爆發嚴重流感大流行期間，聯繫你的醫生會變得困難。西雅圖和景郡 (King County) 公共衛生局的流感大流行網站（下面列出）將提供經常更新的資訊，包括如何獲得醫療建議。如使用專門的電話熱線，這些號碼也會放在網頁中並通過媒體公佈。
- 在近距離接觸（3 英尺內）時，病人和/或照顧者佩戴外科口罩（帶有綁結）或手術口罩（帶有耳圈）會有助於減少流行性感冒的傳播。如佩戴口罩，必須在與病人近距離接觸的全過程都佩戴才有效用。對於在家照顧病人的家庭成員，不建議佩戴手套和穿上長袍。

家中每個成員可以做些什麼

- 每次與流行性感冒患者或患者所住地方的物件接觸後，必須用肥皂和清水洗手，或使用酒精類洗手液（如 Purell® 或商鋪品牌）洗手。洗手是家中每個人唯一最有效的預防方法。
- 如果沒有首先將手仔細洗乾淨，切勿用手接觸自己的眼睛、鼻子或嘴。上廁所之前和之後均要洗手。

- 用洗碗機或手以溫水和肥皂清洗髒器皿和食具。不需要將流行性感冒病人的食具分開。
- 衣服可用一般洗衣機以溫水或冷水及清潔劑洗滌。不需要將流行性感冒病人用過或穿過的亞麻布及衣服與其他家庭成員的衣服分開洗滌。切勿摟抱著要洗滌的衣服，以免感染。處理完要洗滌的髒衣服後須用肥皂和清水洗手。
- 將病人用過的紙巾放進袋子中，並將它們與其他家庭垃圾一齊扔掉。為此，可考慮放一個袋子在病人床邊。
- 定期用日常清潔產品清潔家中的櫃檯、傢俱表面和其他地方。

預防疾病在社區中傳播

- 如果你病了，應該留在家中。病人不應離開家，直到他們痊癒，因為他們會傳染給其他人。在一般的流感季節，感染了流行性感冒的患者在發病後 5 天內應避免接觸其他人。在流感大流行期間，公共衛生局將會提供有關流行性感冒患者應該留在家中多長時間的資訊。
- 倘若病人必須離開家（例如去接受醫療護理服務），他或她應佩戴外科口罩或手術口罩（如果有的話），並應採取以下措施：
 - 在咳嗽和打噴嚏時，用紙巾或肘部彎曲處（不要用手）捂住口和鼻子。
 - 用紙巾包裹住從口和鼻子流出來的任何分泌物。
 - 將用過的紙巾丟進最近的垃圾桶中，或攜帶一個小塑膠袋（如封口的袋子）來裝用過的紙巾。
 - 在咳嗽或打噴嚏時，若用手捂過嘴、擦拭或抵過鼻子，以及處理過受污染的物件和材料，包括紙巾，必須用肥皂和清水，或用酒精類洗手液清洗雙手。
- 在流感大流行期間，除了必需品照顧和支持病人的照顧者，其他人均不應該進入感染了流行性感冒的病人家中，除非他們已經感染了流行性感冒。
- 如果其他人必須進入病人家中，他們應該避免近距離接觸病人，並遵循本資料頁推薦的感染控制預防措施。

本指引是根據美國衛生與公眾服務部之流感大流行計畫上的最新資訊撰寫，會隨時更新。最新的指引可從你的醫生和以下網站獲得：

西雅圖和景郡 - 公共衛生部：<http://www.kingcounty.gov/health/pandemicflu>

官方的美國政府流感大流行網站：<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>