

親愛的家長：

我們幾乎每天都聽到有關禽流感爆發及傳播到世界越來越多國家的報導。重要的是，我們要知道禽流感目前仍沒有在美國出現。但是，在不久的將來它可能會傳播到這裏。儘管禽流感傳染了數以百萬計的禽鳥，但通常不會傳染給人。

科學家和公共衛生專業人士擔心，禽流感病毒會變異，因而能傳染人，並很容易出現人傳人的情形。這樣就會引起世界範圍的禽流感疫症爆發，人們稱之為大流行病。本函旨在給你們提供怎樣幫助你們的家人做好禽流感流行病的預防資訊。

如果大範圍流行的禽流感傳播到景郡 (King County)，校方可能需要將學校關閉一段較長的時間（例如，長達 6 周）。因此，請現在就開始計劃如何在你們的家裏照顧好孩子的事宜。關閉學校的目的是要減少孩子之間相互接觸，以減少他們染病的危險性，以及限制疾病傳播。如果學校關閉，小孩應該留在家裏。在此期間，他們應盡可能不要與其他人和人群接觸。他們不應當聚集在其他地方，例如住宅、購物商場、電影院或社區中心等。

預防措施

當前和在大流感發生期間，限制細菌傳播及預防感冒和流感的措施：

- 教導你們的孩子要經常用水和肥皂洗手，每次洗 20 秒鐘。你們自己一定要以身作則，給孩子樹立一個好榜樣。
- 教導你們的孩子在咳嗽和打噴嚏時，要用紙巾捂住口，或向著自己的手肘內側咳嗽。你們自己一定要以身作則，給孩子樹立一個好榜樣。
- 教導你們的孩子要遠離病人。病人應該待在家裏，不要去上班或上學，避免與其他人接觸，直到康復。

做好大流感疾病爆發期間長期留在家裏的計劃。

- 詢問你們的雇主在大流感爆發期間是否繼續營業。
- 詢問你們的雇主在大流感爆發期間你們是否可以在家裏上班。
- 做好計劃，以應付一旦不能上班或你們的公司暫時停業時，你們的收入可能會減少或者沒有收入。
- 和你們的雇主或工會一起核實有關請假規定。
- 做好家庭學習活動和練習的計劃。手頭上有書本等學習資料。
- 做好孩子在家能做的文娛活動的計劃。

長期留在家裏時手頭應有的物品：

例如： 不易腐爛的食品

- ~ 現成的肉類罐頭、水果、蔬菜、湯等
- ~ 蛋白質或水果糖塊
- ~ 穀類食品或果仁燕麥片
- ~ 花生醬和花生軟糖
- ~ 乾果、堅果、混合水果乾的食品
- ~ 餅乾
- ~ 果汁罐頭
- ~ 瓶裝水
- ~ 罐頭或罐裝嬰兒食品
- ~ 嬰兒人造奶
- ~ 寵物食品

健康和應急物品

- ~ 醫生指定的醫療物品，例如葡萄糖和血壓檢測儀等
- ~ 基本成分為肥皂水或酒精的洗手液
- ~ 退燒藥品，例如醋氨酚或異丁苯 丙酸
- ~ 溫度計
- ~ 維生素
- ~ 含電解質的液體，例如 Pedialyte®
- ~ 配有備用電池的手電筒
- ~ 配有備用電池的攜帶型收音機
- ~ 手動罐頭刀
- ~ 垃圾袋
- ~ 紙巾、廁紙、一次性尿布

如果你們家裏有人出現流感的癥狀（高燒、咳嗽、肌肉疼痛）：

- ✓ 鼓勵病人喝大量的水。
- ✓ 盡可能讓病人感到舒服。休息很重要。
- ✓ 出現高燒、咽喉痛和肌肉酸痛時，可服用異丁苯丙酸或醋氨酚。
- ✓ 兒童或青少年切勿服用阿斯匹林；這會引起雷亥氏綜合癥，這是一種危及生命的疾病。
- ✓ 發燒時用蘸有溫水（如腕部溫度）的海綿敷頭以降低發燒的熱度，僅在敷頭時能降低熱度。切勿用海綿蘸酒精。
- ✓ 把紙巾和垃圾袋放在病人伸手可及的地方。
- ✓ 家庭的所有成員都應當經常洗手。
- ✓ 讓其他家庭成員和來訪者遠離病人。
- ✓ 與醫生聯繫以獲取進一步的諮詢。如果病人呼吸困難或病情惡化，請立即與醫生聯繫。

若有其他問題，請與你們的學校護士或醫生聯繫。

在禽流感大流行期間，上述建議可能會有所更改。你們可以從你們的醫生或從以下網站獲取最新的指示：

公共衛生 – 西雅圖和景郡的網站

www.kingcounty.gov/health/pandemicflu

有關個人和家庭計劃性資訊的美國政府官方網站

www.flu.gov