

来源:

更新日期: 2009 年 8 月 31 日



甲型 H1N1 流感的信息

甲型 **H1N1** 流感

甲型 **H1N1** 流感的建议

甲型 **H1N1** 流感

在下面的章节里您将会了解到有关流感的基本信息。

这些信息将会随着卫生和社会政策部的指示和新的协议的变化进行调整。

什么是流感?

什么是新型的甲型 **H1N1** 流感?

什么是大规模传染性流感?

新型 甲型 **H1N1** 病毒是如何被感染上的?

传染期是什么时候?

新型甲型 **H1N1** 流感的症状有哪些?

会有并发症吗?

有疫苗预防该新型病毒吗?

需要使用药物来治疗流感吗?

不要忘记...

要知道更多...

什么是流感?

流感是一种传染性疾病，基本上来源于呼吸道疾病，是由病毒引起，并且非常容易被感染。

什么是新型的甲型 **H1N1** 流感?

新型的甲型 **H1N1** 流感（一开始被称为“猪流感”，之后被称为“新型流感”）衍生出很多的新的流感病毒，人们对它的抵抗力很低——特别是对新型病毒。

什么是大规模传染性流感?

是在一段时间内同时在世界上很多国家传播的流感疫情。

人是怎样感染新型 甲型 **H1N1** 病毒的?

同一般的流感病毒一样，它的感染方式同季节性或普通流感一样：在人与人之间主要通过说话、咳嗽，打喷嚏和唾液或鼻腔分泌物（可能遗留在手上，皮肤表面或散播在空气中）传染。

传染期是什么时候？

该病毒显示出很强的传染性，最可能被感染的时间从病症开始前的几个小时到发病后的头三天，甚至可以在发病后的七天内仍具有传染性。

新型甲型 H1N1 流感的症状有哪些？

症状和季节性流感一样。突然发病并可能出现发烧，肌肉痛，疲倦，咳嗽，头疼，鼻塞，打喷嚏和喉痛。这些症状可持续很多天。

会有并发症吗？

和季节性流感的情况一样，该流感将可能恶化健康或在一些弱势群体中出现并发症。专业的医护人员会注意采取预防措施并使用合适的治疗方法。

有疫苗预防新型病毒吗？

目前正在进行研究并在生产一种可预防该病毒的疫苗，预计在几个月之内即可使用。

将会由卫生当局通知有关季节性流感和新型流感的疫苗注射的时间和步骤。

有药物来治疗流感吗？

最合适的治疗方法同季节性流感一样，通过止痛药和退烧药来减轻各种症状。

无须进行抗病毒和抗生素的治疗，除非当医生认为有必要的时候。

不要忘记...

- § 疾病的发展同季节性流感类似，治疗方法是有效的，病人可以相信并遵循治疗方法。
- § 鉴于病情较轻，大多数病人不需要住院。
- § 除了在特别的情况下专业的医护人员会采用特别的治疗方法以外，对新型的甲型 **H1N1** 流感的治疗方式和治疗药物和季节性流感一样。
- § 目前，民众应保持平静，并继续关注官方信息和卫生当局的指示。在我们自治区，所有的预防措施都在进行中，我们的卫生系统已经准备好面对疫情。
- § 当需要准确的消息时，请直接查询官方信息。
- § 继续保持同卫生部和世界卫生组织在流行病相关问题上的合作，如：预防，保护和治疗。

要知道更多...

链接:

- ⇒ 阿拉贡自治区政府，卫生和消费厅，公共卫生总局
(<http://saludpublicaaragon.es>)
- ⇒ 卫生与社会政策部
(<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>)
- ⇒ 欧洲疾病预防控制中心（ECDC）
(<http://ecdc.europa.eu/en/Default.aspx>)
- ⇒ 疾病预防控制中心（CDC）
(<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>)
- ⇒ 世界卫生组织（OMS）
(<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>)

预防甲型 H1N1 流感建议

如下将给人们介绍预防流感的注意事项，说明以及所需要的资源。

该信息将会随着卫生和社会政策部的指示和新的协议的变化而进行调整。

对甲型 H1N1 流感的建议同对秋季和冬季流感的建议一样。

给所有居民的建议

没有被感染的居民，可进行正常的生活。
不用全民使用口罩。
尽量获取并了解卫生机构提出的建议信息。

建议保持基本的卫生习惯，比如：

- 经常用水和肥皂洗手（持续 15-20 秒），特别是打完喷嚏和咳嗽后。[链接 PICTOGRAMA]
- 不要共用个人洗漱卫生物品，特别是毛巾和手绢。
- 在咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾遮盖口鼻（随后请把用过的纸巾丢弃到垃圾桶中并关上垃圾桶的盖子）。在没有纸巾的情况下，用肘臂内侧遮住口鼻处，如果不可以，请用手捂住口鼻处。
- 经常性地保持家里、房间、公共区域的通风。
- 用平时使用的清洁工具打扫地面和共用物品（表面，厕所，把手，玩具，电话）
- 打招呼时不要和有黏膜性病症或感冒病症的人握手，贴面和拥抱。如果做过该动作，请尽快洗手。
- 避免聚集在有黏膜性病症或感冒病症人群的公共场所。

如果认为可能已经被感染不要慌张。在这种猜测中，请保持正常的生活并观察是否出现了某些症状，如出现，请遵循如下建议。

对不同疑似情况的建议

(所有的问题都可以超链接到回答)

我觉得我有被感染了流感的症状，或者在家里有一个同住的人有感染了流感的迹象。

如果我怀孕了，应该怎样做。

同事或同学有感染了流感的迹象。

我和有感染流感征兆的人近距离接触过（在打招呼的时候握手或贴面等其他接触方式）。

我没有流感征兆，但是我想了解如何判断我是否容易患流感的相关信息。

我没有流感征兆，但是我的情况或病情会因为患流感而有恶化。

我要去另一个国家旅行，我想知道我必须做什么。

我想要有关预防流感疫苗的信息。

我想要有关是否可以食用猪肉的信息。

我觉得我有被感染了流感的症状，或者在家里有一个同住的人有感染了流感的迹象。

您可以给卫生咨询部门（**SALUDINFORMA**）打电话，电话号码为 **902 555 321**，来解释您的情况。接话员将会告诉并指导您去接受应有的治疗，提供给您与其直接联系的相关信息。

当您被确诊已经感染流感时，除了在诊室已经给出的治疗意见外，最好也可以执行如下的建议。

给病人的建议：

- ⇒ 在有症状表现的 **24** 小时内请您留在家里。
- ⇒ 在感冒期间请您尽量持续遵循一般的建议：多静养和多喝水。
- ⇒ 如果可以的话，在感冒或咳嗽期间，呆在独立的房间内休息。
- ⇒ 避免和其他人的接触。不要接受探访。打招呼时不要握手，贴面和拥抱。
- ⇒ 尽量不要用手碰嘴、眼睛和鼻子。
- ⇒ 经常用水和肥皂洗手（持续 **15** 到 **20** 秒），特别是在打完喷嚏和咳嗽后。如果您愿意，也可以使用含酒精洗手液。[链接 **PICTOGRAMA**]
- ⇒ 在咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾遮盖口鼻（随后请把用过的纸巾丢弃到垃圾桶中并关上垃圾桶的盖子）。在没有纸巾的情况下，用肘臂内侧遮住口鼻处，如果不可以，请用手捂住口鼻处。
- ⇒ 不要共用个人洗漱卫生物品，特别是毛巾和手绢。建议至少每天换毛巾。
- ⇒ 口罩不是必须使用的，但是同疑似人员同住的情况下可以使用。

⇒ 护理人员应该遵循“给同居者和护理人员的建议”篇中的建议，并发现有恶化的情况去看医生。

给同居和护理人员的建议。

同居的人可保持正常生活，继续遵循给病人和护理人员的一般性建议。

- ⇒ 为了避免可能的感染，应尽量让一个同住的成年人来护理病人。孕妇，小孩和其他易感染人群不可以是看护人。
- ⇒ 护理人员需了解“给病人的建议”这篇中的内容。
- ⇒ 护理人员应保持家里良好的卫生状况：
 - 家里，房间和公共区域要每天通风。
 - 用平时使用的清洁工具打扫地面和共用物品（表面，厕所，把手，玩具，电话）。病人的床罩和用品没有必要分开洗。
 - 被病人使用过的可丢弃的物品同家里的其他垃圾一起丢弃。碰过垃圾袋和丢弃物品后请洗手。
 - 经常洗手，特别是在做过之前所提及的事情后。避免用手接触口，鼻或眼睛。
- ⇒ 护理人员要关注病人的病情发展。流感一般在几天内可以好转。如果病症持续没有好转，或出现新的症状，请拨打电话 **90255532**，这里可提供咨询并根据需要给出适合的医疗服务的指导。

如果我怀孕了，应该怎样做。

在怀孕期间，免疫系统自然下降，所以更有患流感和引起并发症的可能。

如果您怀孕了请不要慌张，很多怀孕期间的流感患者都只有比较轻的病症。特别仔细的卫生保健措施非常重要，请继续遵循一般的建议，并在开始有发烧或有其他征兆的情况下，联系卫生服务机构。

同事或同学有感染流感的迹象。

应该正常生活并观察在接下来的七、八天内是否有流感征兆的发生。如果发生该情况，继续遵循“我觉得我有流感的症状”篇中的建议，比如进行一般的卫生清洁措施，特别是要经常洗手。

我和有感染流感症状的人近距离接触过（在打招呼的时候握手或贴面等其他接触方式）或近距离未接触过。

应该正常生活并观察是否在接下来的七、八天内有流感征兆的发生。如果发生该情况，继续遵循“我觉得我有流感的症状”篇中的建议，比如进行一般的卫生清洁措施，特别是要经常洗手。

我没有流感症状，但是我想了解如何判断是否容易患流感的相关信息。

应该正常生活起居。不需要慌张。患该流感的风险不比季节性流感大。应该遵循一般的卫生保健方法，比如要经常洗手。

我没有流感症状，但是我的情况或病情是否会因为患流感而恶化。

如果没有和患流感的人接触，可以正常生活起居。

如果已经和患流感的人接触过，并出现某种症状，请拨打卫生咨询部门（**SALUDINFORMA**）的电话 **902 555 321**，来详述情况。接话员将告诉并指导您去接受合适的治疗，提供给您与其直接联系的相关信息。

[我要去另一个国家旅行，我想知道我必须做什么。](#)

国家和国际卫生组织（卫生部，国际卫生组织，欧盟等）没有对国际旅行做出限制。如果去一个染病地区，请继续遵行所对居民的建议篇里提出的基本卫生保健措施。

目前，还没有预防季节性流感的疫苗来应对新流感，因此还没有对国际旅行者做出注射疫苗的规定。

[我想要有关预防流感疫苗的信息。](#)

目前正在进行研究并在生产一种可预防该病毒的疫苗，预计在几个月之内即可使用。

有关季节性流感和新型流感的疫苗注射的时间和步骤，将会由卫生当局通知。国际卫生当局将建立小组，在一些人中先使用预防新流感的疫苗。

[我想要有关是否可以食用猪肉的信息。](#)

可以。该病毒不通过食物传染。不会因使用猪肉或它的其他衍生品而感染。