



流行性感冒 (流感) 的真相

Facts about Seasonal Influenza (the Flu)

甚麼是流行性感冒？

流行性感冒俗稱「流感」，是一種由流感病毒引起的疾病，會令鼻、喉及肺部受到感染。

患上流感的人，很可能出現其他感染，包括令肺部感染的病毒性或細菌性肺炎。65歲及以上的長者、極年幼的兒童，以及患有心肺疾病、某些慢性健康問題或免疫系統減弱的人，均有較高風險出現併發症。健康的孕婦如在妊娠後半期感染季節性流感病毒，需要入院治理的機會也較大。

在加拿大，估計每年約有 2,000 至 8,000 人因流感及其併發症而死亡。

如何預防感冒？

採取以下措施，你可以減低感染或傳播流感的機會：

- 經常洗手
- 適當棄掉紙巾
- 如咳嗽或打噴嚏，應以衫袖代替雙手來掩蓋鼻口
- 如感不適，便要留在家中
- 接種流感疫苗

季節性流行性感冒疫苗俗稱流感針，可幫助你預防流感或傳染別人。除了季節性流感疫苗，現在亦有提供大流行H1N1 流感疫苗。要了解這些疫苗詳情，請參閱以下HealthLink BC Files (卑詩健康結連檔案)：[#12d 流行性感冒 \(流感 \) 疫苗](#)及[#108b 大流行H1N1\(簡稱pH1N1\)流感病毒疫苗](#)。

流行性感冒是怎樣傳播的？

當我們咳嗽、打噴嚏或與他人面對面近距離接觸時，便很容易將流感傳染別人。此外，如果接觸到別人或物件上的少許鼻喉飛沫，並在洗手前觸碰面部，亦有可能染上病毒。

受到感染後，成年人大約在病徵出現前 1 天至病徵出現後 5 天，都可能將病毒傳染他人。兒童則在病徵出現後 21 天內，都可能傳播病毒。

有何病徵？

流感病徵包括發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻涕、喉嚨痛、極度疲倦和咳嗽。兒童感染流感更可能會感到噁心、嘔吐或腹瀉。儘管普通傷風及其他病毒也可能引起類似的症狀，但由流行性感冒病毒引發的病徵往往更為嚴重。

接觸到流行性感冒病毒後，病徵便會在大約 1 至 4 日 (平均 2 日) 內出現。發燒和其他徵狀通常持續 7 至 10 日，咳嗽及虛弱的感覺可能再持續兩個星期。

居家護理

假如你染上流行性感冒 (流感)，適當的居家護理有助舒緩症狀。居家護理包括：

- 充分休息。臥床休息亦有助避免將病毒傳給他人。
- 多喝大量流質飲品，以補充因發燒而流失的水分。
- 避免抽煙或吸入二手煙。
- 吸入花灑噴出或注滿洗臉槽的熱水所做成的潤濕空氣，可以幫助暢通鼻塞。

- 可服用醫生處方的抗流感或抗病毒藥物，但必須及早服用。如果病徵開始後 12 小時內服藥，病徵持續期可縮減約 3 天。如病徵開始後 2 天內服用，便可縮減約 1.5 天。成藥可助舒緩疼痛和退燒，但不要給 6 歲以下兒童服用。非處方流感藥物亦可在藥房購買。

何時要求診？

如果你是較容易產生併發症的高危人士，一旦出現

類似感冒的病徵，便要盡早看醫生。如果出現病徵後 48 小時內服用抗病毒藥物，效果便最理想。愈早服藥，效果愈好。如果病情惡化，出現氣促或呼吸困難、心絞痛或缺水跡象（站立時感暈眩，很少排尿），你便要看醫生。

是感冒還是傷風？

下列表格可助你分辨自己是感冒抑或傷風。

病徵	傷風	流行性感(感冒) (流感)
發燒	罕見	常見、突然發燒至 39 至 40 度，並持續 3 至 4 天
頭痛	罕見	常見，可以很嚴重
疼痛	有時微輕	常見，通常很嚴重
疲憊和虛弱	有時微輕	常見，可以持續 2 至 3 個星期或更久
極度疲憊	不常見	常見，早期已經出現，可以很嚴重
流鼻涕、鼻塞	常見	有時出現
打噴嚏	常見	有時出現
喉嚨痛	常見	有時出現
胸口不適、咳嗽	有時出現，輕微至中度	常見，可以很嚴重
併發症	可引致鼻竇阻塞或耳痛	可引致肺炎及呼吸功能衰竭，並會令慢性病患者染上更多的併發症
預防	經常洗手	每年注射流感疫苗及經常洗手
治療	沒特定治療方法，只能舒緩徵狀。	醫生處方的抗病毒藥物，可減輕症狀

要了解詳情，請參閱下列 HealthLink BC Files (卑詩健康結連檔案)：

[#12a 為甚麼長者應該接種季節性流行性感\(感冒\) \(流感\) 疫苗](#)

[#12c 流行性感\(感冒\) \(流感\) 防疫注射：誤解與真相](#)

[#12d 季節性流行性感\(感冒\) \(流感\) 疫苗](#)

[#85 父母和小孩均須留意清潔雙手](#)

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。