

關於流行性感冒（流感）的事實

Facts about Influenza (the Flu)

甚麼是流行性感冒？

流行性感冒（常被簡稱為流感）是一種由流感病毒引起的上呼吸道感染。

患上流感還會增加罹患其他感染的風險，這包括能影響肺部的病毒性或細菌性肺炎。65歲以上的長者、幼兒以及患有心肺疾病、某些慢性疾病或免疫系統功能低下的人士有更高的風險出現併發症。這些併發症可能會危及生命。

健康孕婦在妊娠後半階段也有更大的風險因流感病毒引發的感染而住院。

在加拿大流感蔓延或爆發的年份，有數以千計的人因流感或其併發症而住院接受治療，甚至可能死亡。

如何才能預防流感？

您可以通過以下方法降低自己患上流感或將流感傳播給他人的風險：

- 勤洗手；
- 紙巾使用後立刻扔進廢紙簍或垃圾桶；
- 咳嗽或打噴嚏時用衣袖而不是手遮掩口鼻；
- 生病時留在家中；以及
- 接種流感疫苗。

接種流感疫苗可以預防您患上流感或將流感傳播給他人。

流感是如何傳播的？

流感易通過咳嗽、打噴嚏或面部接觸在人際之間傳播。

如果您接觸到了物體表面或他人身上殘留的咳嗽或打噴嚏時噴出的飛沫，並在洗手前觸摸了眼睛或口鼻，病毒也可能會藉此傳播。

被感染的人在症狀出現前就可以傳播病毒。成年人可在出現症狀的前1天至後5天內傳播病毒。低齡兒童的傳染性可能會持續更久。

流感的症狀有哪些？

流感的症狀包括發熱、頭痛、肌肉痛、流涕、喉嚨痛、極度疲乏和咳嗽。兒童可能還會出現惡心、嘔吐或腹瀉等症狀。儘管其他病毒造成的感染也可以引發類似症狀，但是流感的症狀往往更加嚴重。

症狀大約會在患者初次接觸流感病毒的1-4天後出現，平均時間為2天。發熱和其他症狀通常會持續7-10天，而咳嗽和虛弱可能要再持續1-2周才會消失。

家中的治療方法有哪些？

如果您患上了流感，家中治療可以幫助您減輕症狀。以下是一些自我護理的建議：

- 多休息。
- 多喝水以彌補發燒造成的液體流失。
- 避免吸煙，並讓他人不要在屋內吸煙。
- 吸入洗熱水澡時或放滿熱水的水槽中產生的濕潤空氣，以緩解鼻塞症狀。
- 抗流感或抗病毒藥物可憑處方獲取，但是在症狀出現後48小時內開始服用才能達到最佳效果。如在症狀出現的12小時內服用藥物，可以將症狀持續時間縮短3天，如在2天內服用可將症狀持續時間縮短1.5天。
- 針對咳嗽和感冒的非處方藥可以緩解流感症狀，但是不建議6歲以下兒童服用。

如有發燒或疼痛，可服用醋氨酚 Acetaminophen (例如泰諾 Tylenol®) 或布洛芬 ibuprofen* (例如雅維 Advil®)。不應該給 18 歲以下人士服用乙酰水楊酸 ASA (例如阿司匹林 Aspirin®)，因為有造成雷伊氏綜合症 Reye Syndrome 的危險。

*在事先沒有與醫護人員溝通的情況下，不應該給 6 個月以下的兒童服用布洛芬。

如要了解雷伊氏綜合症詳情，請參閱 [HealthLinkBC File #84 雷伊氏綜合症](#)。

我何時該去看醫護人員？

如果您出現了流感樣症狀，且您的身體狀況使您有較高的風險出現併發症，請務必盡快諮詢醫護人員。

若您的症狀加重，例如出現氣短、呼吸困難、胸口疼痛或脫水的跡象（站立時頭暈或尿量減少），也應聯絡醫護人員。

是感冒還是流感？

下方的表格可以幫助您確認您患上的是流感還是感冒。

更多資訊

如需了解更多資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #12a 為何長者應接種滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #12c 流行性感冒（流感）免疫接種：誤解與事實](#)
- [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #12e 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #85 家長和孩子洗手須知](#)

症狀	感冒	流行性感冒（流感）
發熱	罕見	常見，突發高燒 39°-40°C (102.2-104°F)，持續 3-4 天
頭痛	罕見	常見，可能較嚴重
疼痛	有時，輕微	常見，通常較嚴重
疲乏和虛弱	有時，輕微	常見，可能會持續 2-3 周或更久
極度疲乏	不常見	常見，早發，可能較嚴重
流涕、鼻塞	普遍	有時
打噴嚏	普遍	有時
喉嚨痛	普遍	有時
胸口不適、咳嗽	有時，輕微至中度	常見，可能較嚴重
併發症	可導致鼻竇堵塞或耳痛	可導致肺炎、呼吸衰竭，慢性病患者可能會出現更多併發症
預防	勤洗手	每年接種流感疫苗，勤洗手
治療	無明確的治療方法；僅可緩解症狀	處方抗病毒藥，可減輕症狀



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。