



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（通常稱作「流感」）是由 A 型或 B 型流感病毒引起的急性上呼吸道感染。

患上流感還會增加罹患其他感染的風險，包括能影響肺部的病毒性或細菌性肺炎。流感引起的併發症有時會危及生命。65 歲及以上的長者、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。

健康女性在孕期後半程因感染流感病毒而住院的風險也較大。

在加拿大，遇到流感大規模爆發的年份，會有數以千計的人因流感及其併發症而住院，甚至可能死亡。

如何預防流感？

您可以通過以下方式降低患流感和將流感傳給他人的機率：

- 勤洗手
- 對頻繁被觸摸的物體及物體表面進行清潔與消毒
- 用過的紙巾要立即扔進廢紙簍或垃圾箱
- 咳嗽和打噴嚏時，用衣袖遮掩口鼻，而不是直接用手
- 患病期間留在家中
- 接種流感疫苗

接種流行性感冒疫苗能幫助您預防流感，並避免將流感傳給他人。

流行性感冒是如何傳播的？

流感容易在人與人之間傳播，傳播方式包括咳嗽、打噴嚏或面對面接觸。

若您接觸了感染者咳嗽或打噴嚏時留在身上或物體上的飛沫，之後沒有洗手便觸摸了眼睛或口鼻，亦有可能感染病毒。

感染了流感病毒的人士，在其感到不適之前，便有可能已將病毒傳染給了他人。在症狀開始前 1 天至症狀消退後 5 天這一時間段裡，成人都可將病毒傳給他人。幼兒的病毒傳播期甚至可能更長。

流感有何症狀？

流感症狀包括發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻涕、喉嚨痛、極度疲勞和咳嗽等。兒童可能還會出現惡心、嘔吐或腹瀉等症狀。雖然其他病毒感染也可能導致類似症狀，由流感病毒引起的症狀通常更為嚴重。

流感症狀會在初次接觸到流感病毒的大約 1-4 天後（平均為 2 天）開始發作。發燒和其他症狀通常持續 7-10 天，但咳嗽和體虛等症狀可能會再持續 1-2 週。

在家中如何治療？

如果您患上了流感，在家中治療可有助於緩解症狀。以下是一些自我護理的建議：

- 多休息，患病期間不要前往工作單位、學校、日托機構，不要外出辦事
- 多喝水，彌補發燒造成的液體流失
- 不要吸煙，並請他人不要在室內吸煙
- 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，但是需在症狀出現後 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。

- 您也可以選擇服用非處方的咳嗽和感冒藥來減輕流感症狀，但不建議 6 歲以下的兒童服用此類藥物。

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](#)。

我何時需要造訪醫護人員？

如果您開始出現類似流感的症狀，並患有某些使您較容易患上併發症的疾病，請儘早向您的醫護人員諮詢。

如果您的症狀加重，例如出現氣短或呼吸困難、胸痛或脫水跡象（例如站立時感到頭暈或尿量減少），也應聯繫醫護人員。

流感還是感冒？

以下表格能夠幫助您辨別自己是患上了流感還是普通感冒。

症狀	普通感冒	流行性感冒（流感）
發燒	罕見	常見，突發高燒 39° - 40°C (102.2 - 104°F)，可持續 3-4 天
頭痛	罕見	常見，可能嚴重
身體疼痛	有時輕微	常見，通常嚴重
乏力和虛弱	有時輕微	常見，可能持續 2-3 週甚至更久
極度疲乏	不常見	常見，早期出現，可能嚴重
流涕、鼻塞	常見	有時
打噴嚏	常見	有時
喉嚨痛	常見	有時
胸口不適、咳嗽	有時出現，輕微至中度	常見，可能嚴重
併發症	可導致鼻竇阻塞或耳痛	可導致肺炎、呼吸衰竭和使慢性病患者患上更多的併發症
預防	經常洗手	每年接種流感疫苗、經常洗手
治療方法	目前仍無具體的治療方法；僅限於緩解症狀	抗病毒處方藥可以緩解症狀

更多資訊

如需瞭解更多資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #12a 長者為何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 洗手：防止病菌傳播](#)



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。