

季节性流感谈话要点

请选择你在流感季将基于时间使用的要点以及使用的原因：

- 流感是引起呼吸道疾病的病毒。
- 流感可能导致轻微乃至严重的疾病。有些患有流感的人需要医院护理。
- 流感每年杀死了数以千计的人。
- 面临更高患病或死亡风险的人包括儿童、65 岁以上的成人、孕妇和患有慢性病或免疫系统弱的人。
- 流感疫苗是对抗流感的最佳防护。去接种疫苗吧！
 - 建议年满 6 个月及以上的所有人都接种流感疫苗。
 - 满 6 个月的儿童、孕妇、患有慢性病或免疫系统弱的人、65 岁以上的成人以及健康护理工作人员尤其需要接种流感疫苗。
 - 流感疫苗可从健康护理供应商处、当地卫生部门和很多药店获取。
 - 若要了解你可以得到流感疫苗的地点，请访问 www.flu.oregon.gov 使用我们的疫苗定位工具或拨打 211 免费电话。
- 帮助预防流感的其他方法有：
 - 如果生病，则留在家里并限制与他人的接触，包括在生病时留在家不去工作或上学。
 - 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住自己的口鼻。咳嗽停止或打完喷嚏后扔掉纸巾。
 - 用肥皂和水洗手。如果没有肥皂和水则使用酒精型搓手液。
 - 避免触摸自己的眼睛、鼻子和嘴。
 - 对可能带有流感细菌的表面和物体进行清洁和消毒。
 - 避开对着你咳嗽或打喷嚏的人。

- 如果生病,就去休息并喝大量的液体。如果担心自己的病情就去看医生;如果医生为你开出了抗病毒药物的处方,则服用这些抗病毒药物;而且留在家里。
- 如果孩子出现了重病症状,为孩子寻求流感的紧急医疗护理。这些症状包括:呼吸急促或呼吸困难,皮肤发青发紫,皮疹,不喝足量的液体,不醒或没有反应,脾气急躁不愿意被人抱 或他们的流感类似症状有所好转但之后又伴随着发烧和 剧烈咳嗽复发。
- 除了上述症状以外,请为出现以下任何症状的婴儿立即获取医疗帮助:不能进食;呼吸困难;哭的时候没有眼泪或与平常相比尿量急剧减少。
- 如果患有流感的人出现以下症状,请为其寻求紧急医疗护理:呼吸困难或呼吸短促;胸部或腹部疼痛或感觉压迫;呕吐;突然昏眩;意识不清;或其流感类似的症状有所好转但之后又伴随着发烧和剧烈咳嗽复发。



PUBLIC HEALTH DIVISION

您可以获得本文件的其他语言版本,或者大字印刷、盲文及您所喜欢格式的版本。请联系急性传染病预防部门 (Acute and Communicable Disease Prevention), 电话: 971-673-1111 或电子邮件: ohd.acdp@state.or.us。我们会接听所有转接电话,或者您可以拨打 711。

SCH OHA 8007 (1/2017)