



季節性感冒與H1N1流行性感冒 之父母衛教資訊：2009年秋天

何謂流行性感冒？

流行性感冒（流感）是由新型流感病毒引發的全球性感冒大流行。由於病毒容易傳播，且因為是新種病毒，一般人很難或沒有免疫力，因此無法倖免。在過去，流行性感冒曾引發大規模疾病與死亡。

流行性感冒與季節性感冒不同。季節性感冒的爆發主要由舊有存在於社區內的病毒所造成，因此季節性感冒每年都會發生，通常出現在冬季期間。流行性感冒是由對人們而言新的病毒所造成，可推測流行性感冒對人們所造成的影響遠大於季節性感冒，因為我們很難或沒有免疫能力對抗它。同時，流行性感冒比一般季節性感冒持續較久。

何謂H1N1流感？

在2009年四月，有一種稱為新型H1N1流感（稍早稱為「豬流感」）的新流感病毒開始流行。H1N1流感是以人傳人方式散播，非常類似於一般季節性感冒的傳播方式，現今這種新型流感病毒被稱為H1N1流感。

季節性感冒與H1N1流感的症狀類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水或鼻塞、身體疼痛、頭痛、寒顫與疲倦。很多人感染H1N1流感以後，尤其是孩童，還會出現腹瀉與嘔吐症狀。

為什麼我必須對H1N1流感保持關注？

在本學年，我們預期季節性感冒與新型H1N1流感病毒都會流行。已知流感病毒在人群間流竄時會產生變異，科學家與衛生相關人員擔心這種新型H1N1流感病毒會產生基因突變（變異），並且造成更嚴重的病症與死亡。縱使事態沒有這麼嚴重，我們預期仍會有很多人生病，造成社區整體很大的影響。

大多數人感冒後可不藥而癒，對於H1N1病毒流感亦是如此。多數人在感染H1N1流感後，居家休息即可完全康復。健康有問題的人則具有較高的風險會罹患更嚴重的疾病，因為他們的免疫力較弱。目前H1N1流感患者當中，5歲以下的幼童，尤其是2歲以下，罹患嚴重病症的風險較高。

此外，在5歲至24歲間之感染人口最多，此與一般季節性感冒不同。雖然此年齡族群會感染H1N1流感，但大多數皆可復原，除非其本身就有健康問題或免疫力較弱。

我該怎麼做？

1. 注射季節性感冒疫苗。季節性感冒疫苗可於九月初開始注射，6個月至18歲的孩童應每年接受此疫苗注射。由於本年度我們社區同時有此兩種病毒傳播，因此接受季節性感冒疫苗可幫助您預防季節性流感。
2. H1N1流感疫苗可於秋季末期開始注射，但初期供應有限，建議6個月至24歲的幼童與年輕人注射此疫苗。H1N1疫苗需要在第一劑之後2至3週繼續注射第二劑，更多相關H1N1流感疫苗之訊息與建議，請參見網站：<http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>。
3. 若您的孩子出現流感症狀（發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水），**請讓孩子居家照顧，直到不再出現發燒症狀(未服用任何藥物)至少24小時**。若您的孩子有其他健康問題，請立即聯絡醫師作進一步諮詢。
4. 請教導您的孩子良好的衛生習慣，如咳嗽或打噴嚏時以袖子掩護，或以面紙掩住，應盡量避免用手接觸臉部。這些簡單的動作可有效防止疾病的散播——尤其是大家一起配合時！

Dedicated to the health of the whole community
The Public Health Department is a division of Santa Clara Valley Health & Hospital System, owned and operated by the County of Santa Clara.

並非每位有流感症狀者都需要專業機構照顧或檢查。最好的方法是居家照顧，直到您或您的小孩已至少24小時沒有發燒。但如果擔心您或您的孩子症狀加劇，請聯絡您的健康照護機構。當我們瞭解更多有關於H1N1流感的訊息時，我們會更新這些資訊。請留意您孩子就讀學校的其他相關注意事項，或請至公共衛生部門網頁 www.sccphd.org，搜尋有關H1N1流感的最新訊息。若您有其他問題，可電洽公共衛生疾病預防與管控部門：408-885-4214，並與公共衛生護士聯絡。

感謝您協助我們儘可能維持校園環境衛生。