

如果你曾经到访受甲型 H1N1 流感肆虐的区域，并在回国后的七天内发烧（体温在摄氏38 度以上），同时出现咳嗽、流鼻涕或喉咙痛等症状，请立刻致电 993 通知我们。

如果你曾经近距离接触过甲型 H1N1 流感患者，并在七天内发烧（体温在摄氏38 度以上），同时出现咳嗽、流鼻涕或喉咙痛等症状，请立刻致电 993 通知我们。

向医生提供有关你最近出国的行程，以及曾接触任何疑似感染流感人士的准确资料。

如果你曾到过甲型 H1N1 流感肆虐的区域而感觉健康良好，你应该在回国后的7天内继续留在家中休息，并观察自己的健康状况。如果你在这段时间里患上发烧（体温在摄氏38度以上），同时出现咳嗽、喉咙痛或流鼻涕等症状，你应该拨打 993 求助。

甲型 H1N1 流感是如何在人与人之间传播的？

甲型 H1N1 流感的传播途径与季节性流感相似，一样可以通过感染者咳嗽、打喷嚏或说话时所喷出的飞沫散播。此外，当人接触任何受污染的表面，然后再触摸自己的鼻子或嘴巴时，他/她同样有机会受到感染。

甲型 H1N1 流感是严重的传染病吗？

在人与人之间传播的甲型 H1N1 流感，可造成由轻微至严重的疾病，甚至危及生命。据报道，严重的甲型 H1N1 流感可导致肺炎和呼吸道衰竭，并最终导致死亡。

甲型H1N1 流感

全球性的流感威胁

密切关注，防患未然

欲知详情，

➔ 请上网浏览 www.moh.gov.sg 或 www.hpb.gov.sg

➔ 在办公时间内致电保健热线 1800 223 1313，向护士顾问查询。

甲型H1N1 流感

全球性的流感威胁

此册子也提供其他语言的版本。



Health Promotion Board
3 Second Hospital Avenue,
Singapore 168937

Copyright © HPB Pa C 542-09
May 2009

www.hpb.gov.sg





何谓甲型 H1N1 流感?

甲型 H1N1 流感（前称猪流感）是由一种可在人与人之间传播的流感病毒新病株所引起的疾病。甲型 H1N1 流感是一种病毒性呼吸道疾病，症状与普通流感相似。

受感染会出现哪些征兆和症状?

甲型 H1N1 流感所出现的症状与一般的季节性流感相似。其严重程度可能由轻至重，各不相同。这些症状包括：

- ➔ 发高烧
(体温在摄氏38 度以上)
- ➔ 流鼻涕
- ➔ 喉咙痛
- ➔ 头痛
- ➔ 咳嗽
- ➔ 疲倦
- ➔ 全身酸痛



我可以通过哪些方法，加以保护自己和他人免于感染甲型 H1N1 流感?

你应该通过以下行为，培养良好的个人卫生习惯和负起社会责任：

- ➔ 经常用肥皂和水彻底洗净双手，尤其是在触摸你的眼睛、鼻子或嘴巴前。
- ➔ 当你想要咳嗽或打喷嚏时，请尽快转身远离身旁的人，不要直接对着任何人咳嗽或打喷嚏。
- ➔ 当咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮掩鼻子和嘴巴，然后把纸巾投入垃圾桶。
- ➔ 身体如有不适，请避免到人群聚集的地方，并尽可能戴上口罩。
- ➔ 如果你生病了，请留在家里，不要上班或上学。
- ➔ 用餐时，如要分享菜肴，请用公匙。



此外，活得健康也有助于加强免疫力，保护你免于患上流感。

- ➔ 保持均衡的饮食，包括多吃水果和蔬菜。
- ➔ 保持活跃的生活方式，每周至少5天进行30 分钟的体力活动。
- ➔ 学习放松身心，充足睡眠，充分休息。
- ➔ 不要吸烟。

治疗方法

我们可以使用抗病毒性药物去治疗甲型 H1N1 流感。这些药物包括 oseltamivir (Tamiflu®) 和 zanamivir (Relenza®)，它们可以阻止甲型 H1N1 流感病毒在人体内繁殖。如果及早服用(在症状出现后的2 天内)，这些药物可以：

- ➔ 减低感染病的严重性，使身体更快复原。
- ➔ 预防严重的并发症发生。