







### 年度性流感和全球型流感的主要區別

年度性流感	全球型流感
每年在冬季發生。	上個世紀曾發生過三次（1918年、1957年、1968年），可以在任何季節發生。可以在不同的月份分幾次流感“波”來臨。
可感染美國人口的 5-20%。	專家預測，根據病毒品種的感染力強弱，受感染的人口比例可達 25-50%。
多數人可以在一兩周內康復。	常合併更嚴重的疾病，因此死亡風險更高。
死亡一般見於高危人群，例如老人（65 歲以上）；小孩（6-23 個月）；患有肺病、糖尿病、癌症、腎病或心臟病等病人；以及免疫系統功能較低的人群。	不僅僅是“高危”人群，所有年齡段的人都有被傳染的危險。從先前發生過的流行病規律來看，本來健康的成年人可能有相對較高的被傳染的危險。例如，在 1918 年發生的全球型流感期間，年齡 35 歲以下的成年人（美國勞動力的主要構成部分）受感染的比例較高，與一般流行病的規律有駁。
由於每年冬季傳播的病毒品種可以相當可靠地預測到，因此，接種疫苗是一種有效的預防。	在全球型流感的早期階段，可能無法獲得預防疫苗。新的病毒品種必須進行準確的識別，並且生產有效的疫苗可能需要六個月的時間。
重患的最高危人群一般可以獲得抗病毒藥物。	抗病毒藥物的供應可能有限，而且藥效只能在疾病已開始大肆流行之後才能確定。

### 洛杉磯縣公共衛生局的職責

在發生全球型流行性疾病期間，情況會發生變化。在發生全球型流行性疾病期間，公共衛生局將負責發佈公共衛生命令（指示）。此時應注意及時聽取有關如何避免得病的新聞和忠告。

要獲取更多資訊：請致電洛杉磯縣公共衛生局，電話：(800) 427-8700，或訪問我們的網站：[www.lapublichealth.org](http://www.lapublichealth.org)。



### 您和您的家人現在可以採取的預防措施

#### ■ 遵循這些步驟預防流感的傳播，並教您的子女也這麼做。

- 勤洗手。這有助於防止您和他人受到細菌感染。若沒有肥皂和清水，請使用酒精類洗手液或凝膠消毒劑。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮蓋您的嘴巴和鼻子。若沒有紙巾，請朝衣袖內咳嗽或打噴嚏，而不是雙手。
- 避免與病人近距離接觸。
- 若您生病了，盡可能待在家中並遠離他人，以保護他人不會被傳染；確保有充分的休息並聯絡醫生。

#### ■ 養成其他良好的衛生習慣。

- 保持健康：確保有充足的睡眠，保持身體活力，處理好精神壓力問題，喝大量的液體，均衡飲食。
- 避免吸煙。若得了流感，吸煙會增加出現嚴重後果的可能性。

#### ■ 與您的家人和所愛的人探討重要的健康問題。

- 討論若所愛的人生病了，他們應如何/在哪裡得到照顧。如果在家中照顧，他們需要什麼項目。
- 制訂一份計劃，說明若家中所有的成年人都生病了，安排照顧有特殊需要的小孩/大人。可以從其他家

庭成員或鄰居中選擇一個適當的人嗎？立即制訂這些計劃，並與所有需要知道的人探討。

#### ■ 為您和您的家人準備兩個星期的醫療和健康用品。例如：

- 不含肥皂或水分的酒精類洗手液
- 退燒藥，如醋氨酚或布洛芬 (Tylenol)。
- 咳嗽糖漿
- 體溫計
- 含電解質的液體，如 Pedialyte、Gatorade 或其他口服補水飲料。

口服補水飲料用於患有腹瀉、嘔吐或高燒症狀的人。這些飲料含有特定比例的水和鹽，可以補充液體和電解質。口服補水產品多數藥店都有銷售。在患病早期補充液體很重要，而不要等到情況危急時才補充液體。

#### ■ 處方藥：若您和您的家庭成員需要定期服用處方藥，請與您的醫生和保險公司協商，準備好可以用幾周的處方藥。

#### ■ 儲備不易腐爛的食品，如罐裝物品和乾穀類、水、手提收音機、電池、手電筒、垃圾袋和手動開罐器，以防食物、水和通常家用應急品的短缺。

- 做好準備因應日常生活程序變化，並制訂後備計劃。
- 學校可能會關閉，所以要考慮其他托兒服務。
- 由於去上班可能很困難或根本不可能，因此，與雇主商量遠程辦公或在家裏上班的可能性。
- 交通服務可能會中斷，因此，考慮共乘車上班、上學和去超市購物。
- 其他公共和社區服務可能會中斷。這些服務包括醫院和其他醫療服務機構、銀行、商店、餐館、政府辦公室和郵局提供的服務。考慮若無法獲得這些服務，您和您的家人該怎麼辦。
- 瞭解公司的病假、探親假和醫療假制度。
- 注射年度性流感疫苗。若有足夠的疫苗，非屬高危人群的人也應注射流感疫苗。具有潛在病症以及 65 歲及以上的人應注射一次性肺炎球菌疫苗。
- 生病了，請勿上班、上學或前往公共場所。

美國衛生與公眾服務部為個人和家庭制訂了一份更加全面的大流行性疾病計劃檢查清單，這份清單可以從 [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) 下載。

制訂家庭衛生應急計劃。填妥本圖表，將它張貼在冰箱上、家庭公告板或其他顯眼的地方。複印一份放在安全的地方，並記得告訴需要知道的人。

聯繫人	姓名/電話號碼
當地緊急聯絡人	
外地緊急聯絡人	
下列各處附近的醫院： 工作 學校 家	
家庭醫生	
藥店	
雇主聯絡人及緊急資訊	
學校聯絡人及緊急資訊	
宗教組織	
獸醫	
本地的公共衛生局	