

# 流行性感冒（流感）

Influenza (flu)

Chinese Simplified

## 什么是流行性感冒（流感）？

流行性感冒（流感）是由流感病毒引起的高度传染性的呼吸道疾病。人类流感病毒有两种主要类型：A型和B型，还有许多亚型和毒株。流感比普通感冒更严重，严重的病例会导致呼吸困难和肺炎。新州患者有死于与流感相关疾病的。

流感一年四季都可能发生，但在秋季和冬季最为常见。在大多数流感季节，有不止一种菌株在社区内流通。

## 流感有什么症状？

流感患者往往会出现以下一些或全部症状：

- 发烧、寒战
- 咳嗽、喉咙痛、流鼻涕或鼻塞
- 肌肉酸痛、关节疼痛、头痛和疲劳（觉得很累）
- 恶心呕吐、腹泻（在儿童中比成人更常见）。

流感的症状可能持续一个多星期。有些人只有几天的轻微症状，特别是那些通过以往的感染或打疫苗已经获得了一些免疫力的人。其他人可能因流感而发生重症，并可能出现并发症，比如需要住院治疗的肺部感染（肺炎）或严重呼吸困难。这些并发症可能发生在任何人身上，但最有可能发生在那些重症风险较高的人身上。

## 流感是如何传播的？

流感主要通过流感患者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播，也可能是由于带有来自感染者的病毒的飞沫落在表面或物体上，于是通过接触这些表面或物体而传播。流感患者在发病前和发病期间都可能传染别人。

如果您有流感症状，或者已被诊断患了流感，那么必须留在家里并避免跟别人接触，直到症状消失为止。

## 流感是如何诊断的？

确认流感诊断的唯一方法是进行PCR（鼻部和咽部拭子）测试。

请跟医生讨论，看看用不用介绍您去做流感PCR测试。流感重症风险较高的患者，可以使用抗病毒疗法。

---

## 患者有传染性的期间有多长？

- 流感患者开始出现症状的前一天起就可能具有传染性
- 成人在患病的前3至5天传染性最强
- 儿童可以在7至10天内一直有传染性
- 小孩子和免疫系统较弱的人，有传染性的期间可能会较长。

---

## 什么人患流感重症的风险较高？

尽管任何人都可能得流感，不过有些人患重症的风险较高（更有可能因流感而得重症，需要住院治疗的可能性更大），包括这些人：

- 婴儿和5岁以下儿童
- 65岁及以上的人
- 原住民和托雷斯海峡岛民
- 孕妇，无论在孕期哪个阶段
- 患有某些疾病——包括心脏病、慢性肺病（包括严重哮喘）、肾病、肝病、糖尿病、肥胖症、慢性神经系统疾病、血液病——或免疫力低下的患者，以及其他需要定期随访或住院的儿童和成人慢性病患者。

无家可归或住在养老院或长期护理机构的人，得重症的风险可能较大。如果您不确定自己的风险，请咨询医生。

---

## 我如何保护自己和其他人？

### 每年都打流感疫苗

- 凡是6个月大及以上的人，建议每年都打一次流感疫苗，以保护自己免得流感。
- 根据[全国免疫计划](#)，流感重症风险较高的人，可能符合免费打流感疫苗的条件。
- 跟那些经常与流感重症风险较高的人密切接触的人（比如医务人员、居家护理人员和家人）打疫苗，有助于保护那些风险较高的人。
- 由于流感病毒株不断变化（变异），因而流感疫苗需要每年都打。每年都会研制一种疫苗，以便在即将来临的流感季节中对预测的病毒株针对性最强。打疫苗对预防流感病毒引起的重症非常有效。

### 保持良好的卫生习惯

- 避开其他生病的人
- 生病时留在家里
- 咳嗽、打喷嚏时遮住口鼻
- 经常用洗手液或肥皂和流动的水洗手达20秒之久
- 如果生病，不要碰到自己的眼睛、鼻子和嘴巴
- 在生病期间，如果确实需要出去，请戴上口罩，并避免跟患重症风险较高的人接触。

## 如果您得重症的风险较高，那么要订个计划

如果您患重症的风险较高，您应该在患病前与医生沟通，计划做什么检查、可能需要什么治疗。有一些抗病毒药物可以用来预防和治疗流感。您的医生可以填写一份[抗病毒药物预评估表](#)，您可以讨论哪种治疗方法最适合您。

如果您得了流感，抗病毒药物仍然需要医生开处方，但制定计划有助于您迅速、方便地获得抗病毒药物。

---

## 我怎样才能安全地管理流感？

### 留在家里，减少对他人的风险

如果您患了流感，请留在家里，避免与其他人密切接触。不要让患病儿童去上学和参加其他活动。为了避免传染给他人，在退烧后至少24小时内留在家里，直到您觉得病好了为止。如果您去看望那些患重症风险较高的人，包括孕妇、婴儿、老年人和住院的人、养老院或残疾人的护理人员，这一点尤其重要。

### 如果您符合条件，请尽早开始服用抗病毒药物

得流感重症风险较高的人，可能符合获得奥司他韦（Tamiflu®）等抗病毒药物的条件。抗病毒药物如果在疾病早期服用，或许可以减少流感重症、住院甚至死亡。您必须尽快联系医生以确定您是否能够服用抗病毒药物。为了取得最佳疗效，抗病毒药物应在开始出现症状之后48小时内服用。

## 监测症状

大多数症状可以通过以下方式加以控制：

- 充分休息
- 根据需要定期服用扑热息痛（paracetamol）和布洛芬（ibuprofen）来止痛、退热（16岁以下的儿童不得服用含有阿司匹林的药物）
- 经常喝水，避免脱水。

### 如果出现以下任何症状，请拨打零零零 (000)。

如果出现以下任何症状，请立即打零零零 (000)，告诉救护车的员工您可能是得了流感。

- 呼吸短促或很快
- 持续感到胸痛或有压迫感10分钟以上
- 头脑混乱或突然晕眩
- 持续呕吐。

### 如果您得了流感，而且出现的健康问题并非医疗紧急情况，那么：

请跟医生联系，或者随时（每周七天、每天24小时）打免费电话 [1800 022 222](tel:1800022222) 给 Healthdirect，让注册护士为您快速提供专业的医学建议。

---

## 更多信息

- [NSW Health Influenza \(新州卫生部流感专栏\)](#)
- [NSW Health Influenza surveillance reports \(新州卫生部流感监测报告\)](#)
- [National Immunisation Program Schedule \(全国免疫接种计划时间表\)](#)
- [Seasonal influenza vaccination: Frequently asked questions \(季节性流感疫苗接种常见问题解答\)](#)
- [Frequently asked questions about influenza \(流感常见问题解答\)](#)
- [Influenza resources in community languages \(流感资源社区语言版\)](#)