

## 如何预防?

### 准备储备箱

为了能在家里更容易地照顾家人,请在家里准备一些额外的食品、水和其他液体。尽量留存至少可供两周的数量。一旦您数日无法离家,您的储备将为您及您的家人提供基本生活所需。



- 食品
- 水和其他液体
- 如果您有小孩的话,请准备婴儿食品和尿布
- 急救箱,包括温度计、止痛药和去鼻塞药物
- 将重要文件的副本(如出生证明、入籍证件、各种执照、护照、医疗保险卡)存放于防水容器内
- 所有家庭成员的健康状况、常用处方和过敏信息记录,请额外储备一些您的日常用药
- 有特殊需求的家庭成员所需的物资和设备
- 宠物补给品(包括水和食物、皮带、搬运装置和免疫记录)

为了应对其他大多数紧急状况,还应当包括:

- 使用电池的广播和手电筒,并备好备用电池
- 简单工具(通用刀具、钳子、开罐器)
- 备用的毯子和衣物

### 制定计划

- 在流行病爆发期间,会有很多人同时患病。工作场所、学校和托护中心都可能关闭。
- 请提前做好规划,以应对您日常生活可能发生的巨大变化。
- 请对年长的邻居和有特殊需求的人施以援手。



### 保持消息灵通

- 收听、观看和阅读新闻。
- 向社区领导者了解信息。
- 遵循卫生官员的指导。
- 请留意以下网站:  
[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)  
[www.avianflu.gov](http://www.avianflu.gov)  
[www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov)
- 致电家庭健康信息热线,号码是:  
1-800-942-7434。



## 罗得岛采取了哪些措施来预防流行性疾病?

州长 Donald L. Carcieri 已经要求卫生主管 David R. Gifford (MD、MPH) 负责协调罗得岛的预防工作并做好流行性感爆发的工作,并且组建了由多家州立机构、各城镇的官员、医院、医疗保健服务机构以及工商界和社区领袖组成的流行性感顾问委员会。该委员会将共同努力,帮助我们在流感流行期间尽可能地保持正常生活。

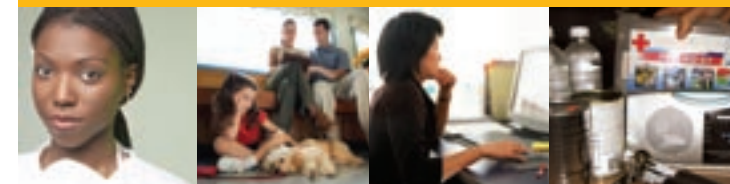
### 罗得岛正在:

- 制定规划,着手储蓄抗病毒药物并准备在取得疫苗后加以分发。
- 与医院及诊所一起制定收治超过其日常就诊数量的病患的计划。
- 帮助州立机构、各个城镇和各行各业做好保持最重要之经营活动不停歇的准备工作。
- 制定规划,以确保本州重要物资供给充足。
- 制定规划,以确保罗得岛的居民可以获得所需的信息,只要我们获得这类信息后,就会尽快提供。

### 保持消息灵通:

- 请留意以下网站:  
[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)  
[www.avianflu.gov](http://www.avianflu.gov)  
[www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov)
- 致电家庭健康信息热线,号码是:  
1-800-942-7434。

罗得岛卫生部



## 流行性感冒: 如何预防?

## 准备储备箱 制定计划 保持消息灵通

现在没有流行性感发生,但我们必须做好预防工作。  
请访问 [www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov) 网站  
或致电  
家庭健康信息热线  
号码是: 1-800-942-7434。

## 为何要担心流行性感冒的发生?

在流行性感冒爆发期间:

- 许多人会需要医疗服务。
- 同时, 有许多人(包括医疗工作者)会因患病或需照顾患病的家人而无法上班。
- 联邦政府正在设法以更快的速度生产疫苗, 但在流行病爆发前我们无法获得有效的疫苗。
- 现有的治疗流行性感冒的药物可能对新的流行性感冒无效。



## 流感症状

- 发烧(通常是高烧)
- 头痛
- 感到疲劳
- 干咳
- 咽喉疼痛
- 肌肉疼痛
- 胃部症状如恶心、呕吐和腹泻



流感患者应当:

- 呆在家里, 获得充足的休息
- 大量摄入液体
- 服药以退烧并减轻身体的疼痛

## 流行感冒是如何传播的

- 流行感冒病毒在人们打喷嚏或咳嗽时会通过飞沫传播到他人。
- 人们在接触已受到病毒感染的物品后再触及自己的嘴、眼、鼻时, 就有可能受到传染。
- 流感患者在表现出感冒征兆前两天到染病后的五天内都有可能传染他人。



## 如何避免流感

- 经常用肥皂和水或酒精制成的凝胶洗手。
- 尽量避免近距离地接触患病者。
- 患病后, 请呆在家里, 远离他人, 以避免传播病毒。
- 尽量不要触及自己的眼、鼻、嘴, 除非您知道自己是清洁的。
- 打喷嚏或咳嗽时, 请遮住嘴和鼻。
- 向袖内或卫生纸内打喷嚏。如果使用卫生纸, 请在使用后立即扔到垃圾桶内, 然后洗手。
- 每年进行流感预防注射, 并向医生了解肺炎疫苗注射情况。



**季节性(或普通)流感**是一种可以在人和人之间传染的呼吸道疾病。大多数人都对此具有一定的免疫性(抵抗力), 而且有疫苗可以防止人们患上这种流感。

**禽流感**是由天然存在于野生禽类上的多种流感病毒造成的。H5N1 株病毒就是其中之一, 该病毒对家禽和某些水鸟是致命性的。全世界有 250 多人已经被此类禽类所传染, 主要是被家禽传染的, 但截止今日, H5N1 禽流感病毒还无法轻易在人与人之间传播。

如需了解更多禽流感相关信息, 请拨打罗得岛环境管理部的禽流感热线, 号码是 401-222-4080。

**流行性感冒**是人类尚未接触过的病毒引发的全球范围的流感爆发。新的病毒可能来自禽类或其他动物。由于是新病毒或者是与已经发现的病毒存在很大不同的病毒, 人类对此没有天然的免疫力(抵抗力)。疾病会很容易在人与人之间传播。在疾病流行期间, 同时会有很多人染病, 而且一些染病者会死亡。

