

做好家居准备工作

您的家人患流感时，您可能需要在家中照顾他们。有人生病之前在家中备好所需用品，这是个很好的做法。

照顾流感病人时家中应具备的物品：

- 体温计
- 电解质饮料(例如 Gatorade® 或 Pedialyte®)
- 多备处方药
- 成人止痛药和退烧药
- 成人止咳药
- 儿童用止咳、止痛和退烧流汁药(寻找儿童用止痛、退烧药标签上的“children’s”“acetaminophen,”或“ibuprofen”文字。切勿给 19 岁以下的儿童服用阿司匹林，不要给 4 岁以下的儿童服用止咳或感冒药。)
- 纸巾
- 含酒精的洗手剂
- 眼药水滴管(为婴幼儿喂流汁)
- 手术口罩
- 清洁用品，例如肥皂、洗衣粉、橡胶手套、抗菌湿巾和纸巾
- 重要的电话号码(例如当地紧急号码，您的家庭医生、家人、提供看护者和照顾幼儿的电话号码)



FLU 06-011911-CH

流感自我保健指南

了解如何在家中照顾流感患者：

- 认识流感信号和症状。
- 知道应当何时给医生打电话或者寻求紧急医疗。
- 检查发烧并进行治疗。
- 保持充足的水分。
- 限制流感蔓延。

这些行动在典型的流感季节十分重要，在流感大流行期间更加重要，因为这时可能有更多的人生病，您所依靠的医院、医生和其他服务可能无法得到。

您的准备做得越充分，您和家人就越好。



关于本指南的完整版本以及有关流感的其它资讯，请上网

www.health.ri.gov/flu

或者致电 401-222-5960/ 罗德岛接驳 711

CHINESE



认识流感的信号和症状

重要的是要知道注意哪些症状：

- 突然发烧高于华氏 100.4 度（摄氏 38 度）
- 咳嗽及/或喉咙痛
- 寒战
- 肌肉酸痛或疼痛
- 头痛
- 身体虚弱、很疲倦
- 流鼻涕或鼻塞
- 脱水症状、例如尿减少、口和眼睛发干、或头晕
- 腹泻、呕吐或腹痛(儿童较常见)

请注意：慢性疾病患者或者有特殊保健需要的人可能有更加严重的流感症状，如果生病，应当立即给他们的医生打电话。



知道应当何时给医生打电话

可能很难知道应当何时与医生联络或看病，大多数感冒患者会有轻微的疾病，并会恢复，而不需要医疗护理或抗病毒药物。

但是，如果您有流感症状，您对自己的疾病有任何问题或顾虑，或您发生流感并发症的风险很高，则应考虑打电话向您的医生咨询。

高风险人群包括：

- 5 岁以下的儿童，特别是 2 岁以下的儿童
- 65 岁以上的成人
- 孕妇
- 有疾病的人士，包括下列疾病：
 - » 哮喘
 - » 慢性肺病(例如慢性阻塞性肺病或囊性纤维化)
 - » 神经性疾病和神经发育疾病（例如脑性麻痹或肌肉萎缩症）
 - » 心脏病
 - » 糖尿病
 - » 血液、肾脏、肝脏或代谢性疾病
 - » 疾病或药物造成的免疫系统减弱（例如 HIV 或 AIDS 癌症患者或长期使用类固醇者）
 - » 长期进行阿司匹林治疗的 19 岁以下的人

医生可以通过电话告知您是否需要来预约或开始服用抗病毒药物。首先与医生联络，他可以帮助您避免不必要的就诊，避免使医生的办公室不堪重负，并限制流感病毒的传染。

检查发烧并进行治疗

发烧是身体对感染的正常反应，即运用人体的免疫系统抵抗病毒。人体正常温度为华氏 98.6 度（摄氏 37 度）。发烧时，人体的体温为华氏 100.4 度（摄氏 38 度）以上。流感产生的发烧一般持续 2 至 5 天。

你可以用不同的方式测量个人的体温，这取决于这个人的年龄和偏好。应遵循体温计内的附带说明书

若想要退烧：

- 喝大量的流汁。
- 移去多余的衣服和毯子。幼儿不应当穿“套头连体内衣”。
- 用温(不冷的)水和海绵抹澡。
- 给退烧药(例如 Tylenol[®] 或 Motrin[®])。服药之前务必要仔细阅读药物的标签。切勿给 19 岁以下的人服用阿司匹林，因为它具有雷亥综合症 (Reye’s Syndrome) 的风险，这是非常严重的肝和脑疾病。

保持充足的水分

从看到流感的第一个症状开始，应给病人喝充足的流汁，例如 Gatorade[®] Pedialyte[®] 或清汤。甚至吉露果子冻 (JELL-O[®]) 和冰棍也可以视为流汁。如果病人呕吐，让他或她的胃口休息一小时，然后每 10 分钟喂少量的（比如一茶匙）清澈流汁。

生病的人可能不想喝任何东西，但是应该要不断给他们喝流汁以避免脱水，这是十分（例如，因为呕吐或出汗），重要。脱水是发生在身体失水过多，而且又没有尽快地补充水分。

请注意：避免含酒精和咖啡因的饮料(例如咖啡、一些草药茶、以及碳酸水)，因为它们能够造成进一步脱水。避免果汁（例如梨子汁和苹果汁），因为它们可能促成腹泻。

脱水症状包括
尿很少或者没有
尿深色或者浓尿
口干燥，唾液极少
眼睛干燥，极少或者没来眼泪
眼睛凹陷
虚弱
疲倦
头痛
头晕
糊状或松弛的皮肤
昏晕



控制流感蔓延

重要的是始终采取预防措施控制流感蔓延。

- 经常洗手。
- 咳嗽或打喷嚏时弯起手臂或使用纸巾，然后扔 掉用得纸巾。
- 避免用手接触眼睛、鼻子、或嘴巴。
- 如果您生病，请呆在家里，直到没有服用药物 Tylenol[®] 等退烧药的情况下 24 小时没有发烧（体温低于华氏 100.4° 度或摄氏 38° 度）。

如果您家中有人生病，应该采取下列措施：

- 把他或她隔离在一个特定的房间中，最好有门。尽可能让空气流通。
- 选出一名提供看护者，劝阻其他访客，限制他人与病人接触。
- 照顾病人时，戴手术口罩和手套。病人也可以戴口罩。口罩和手套可以在任何零售药房买到。
- 不要共用个人物品，比如牙刷和玻璃杯。
- 消毒共用区：如们的把手， 灯的开关器和台面。

请注意：流感病人在发在发烧阶段时最容易传染。 一般而言，人们在没有赋予退烧药的情况下 24 小时不发烧之后传播流感的可能性就小得多

紧急警告信号

有时，流感患者病情严重，需要紧急医疗照顾。如果您有任何下面的迹象或症状，立即寻求紧急医疗：

成人

- » 呼吸困难或急促
- » 胸部或腹部疼痛或压力
- » 突然头晕
- » 意识模糊
- » 严重或持续呕吐

儿童

- » 呼吸急促或呼吸困难
- » 皮肤或嘴巴和嘴唇周围呈蓝色
- » 脱水（没有眼泪、嘴唇和嘴巴发干、喝的流汁不够）
- » 不醒来或者没有互动
- » 很暴躁，不想被抱起来
- » 流感症状减轻，但是复发，伴有发烧和更严重的咳嗽
- » 发烧，伴有皮疹