



Pandemic Influenza Preparedness

防備流感大流行

防備大流行病的首要20種方法

1. 準備好應急用品包，裏面有醫療用品及足夠供全部家人和寵物至少72小時(3日)用的食物和水。
2. 不斷留意事態發展 - 到衛生廳(Ministry of Health)、流感大流行(Pandemic Influenza)及卑詩疾病控制中心(B.C. Centre for Disease Control)的網址查看和閱讀文章，收看新聞，以及聽收音機。
3. 安排接受每年一次的流感防疫注射，幫助促進免疫系統的功能。
4. 教導孩子認識良好的衛生習慣，以保護他們免受流感病毒侵襲：
 - 進食前或如廁後經常洗手 - 在每個廚房洗滌槽或浴室洗手盆都擺放肥皂，作洗手之用。
 - 生病時應留在家中 - 這是阻止傳播感染的最佳方法。
 - 咳嗽或打噴嚏時以紙巾掩蓋口和鼻 - 立即把紙巾扔掉。
5. 實行健康的生活方式 - 進食有益健康的食物及定時做運動 以促進免疫系統的功能及幫助保護自己及其他人避免染上流感。
6. 認識流感大流行的基本資料 - 凡事預則立。
7. 制訂您自己一家人的防備大流行病計劃，以便您能夠應付家人患病及學校或託兒中心關閉等問題。
8. 指定一位不是在本市居住的親戚或朋友，充當您家人的共同聯絡人。
9. 編好一張列出醫院、醫生、卑詩護士專線(BC NurseLine)、健康資訊專線(Health InfoLine)及衛生部門的電話號碼的清單，貼在電話附近或雪櫃上(參看「聯絡資料」(Contacts)一頁) - 讓家人知道這些電話號碼是在何處。
10. 作好財務安排，萬一您或家人因病或家中有人生病而不能工作一段時間。
11. 準備好足夠至少六個月用的處方藥物。
12. 儲備成藥，例如醋氨酚、布洛芬或阿司匹林(Aspirin®)、解酸劑及咳嗽/傷風藥。不應給20歲或以下的兒童服食阿司匹林，因為可能有患上雷爾氏綜合症(Reye's Syndrome)的危險。
13. 如果能夠的話，應計劃大流行病期間在家中工作。
14. 如出門旅遊，應到加拿大公共衛生局(Public Health Agency of Canada)的網址查看旅遊警示。
15. 如曾到流感活躍的地區旅遊，應監察自己的健康狀況(留意有沒有發燒及咳嗽的症狀)。如有這些症狀，應致電卑詩護士專線或醫生。
16. 您若是老闆，應確保已定出計劃，去應付僱員缺勤及營業額和收入可能減少。
17. 向地方政府、學校區、託兒中心及僱主詢問有關他們的大流行病防備工作。
18. 與社區內的鄰居、耆英及其他人談談，了解他們有沒有防備大流行病，以及他們是否需要幫忙。
19. 如認識醫療工作者、緊急事故執勤人員或其他前線員工，現在就與他們談談，找出在大流行病期間您可以怎樣幫忙。
20. 定期檢討和修訂計劃，以及輪流替換食物和水等用品。