

## 在流感大流行期間保持身體健康 Staying Healthy During an Influenza Pandemic

### 流行性感冒是甚麼？

流行性感冒或「流感」，是由病毒引起的一種普通呼吸道疾病。每年，流感病毒在秋冬季節均會引起大爆發。這是因為每年的流感病毒都會有少許改變，以致我們身體對之前的病毒所產生的防禦能力或免疫力，變得沒有那麼有效。

流感病毒很容易透過咳嗽、打噴嚏，以及用手觸碰自己的眼睛和口鼻，由一人傳給另一人。包括發燒、咳嗽、疲勞、頭痛、肌肉疼痛、流鼻涕及喉嚨痛的流感病徵可以突然出現，。最惡劣的癥狀通常會持續大約五天，但咳嗽則可能會長達兩至三個星期。有時流感病童會出現噁心，嘔吐或腹瀉的情形。

儘管普通傷風及其他各種病毒可能也會引起類似的病徵，流行性感冒較其他病毒會更為削弱人體的健康。大約百份之二十感染病毒的人士，不會出現任何的病徵；其餘則會有輕微至嚴重的癥狀。不過，一旦稚齡兒童、某些慢性疾病患者及耆英感染病毒，病況可能比健康的及年紀較大的兒童或成人來得嚴重，或需送院治理。加拿大每年有多達 7000 人死於流行性感冒或其併發症，而以 65 歲以上的人士有最大的危險。

### 流感大流行又有甚麼分別？

當一種新型流行性感冒的病毒能夠在人類之間迅速傳播，並瞬即席捲全球，這個情況便稱為流感大流行。鑑於我們對新病毒沒有抵抗力，新型流感極有可能較季節性流感造成更多的疾病，以及引發更多的死亡個案。

最少在過去五百年間，流感大流行每隔十至四十年便會捲土重來。上一個世紀共爆發三次流感大流行，最後一次在 1968 年。最嚴重的一次 – 經常稱為「西班牙型流感」(Spanish Flu) 大流行 – 是發生於 1918 年。無人可以準確預知流感大流行何時來襲，但可能很快便會

出現。因此，我們及各社區必須現在便做好準備，確保可以隨時在有需要時作出反應。

### 流感是怎樣傳播的？

流感病毒很容易透過以下途徑人傳人：

- 呼吸時吸入患者咳嗽或打噴嚏後停留在空氣中非常微小的飛沫，
- 接觸患者來自鼻或眼非常微小的分泌物後接觸自己的眼、鼻或口；以及
- 接觸到諸如骯髒的紙巾或表面曾經被患者碰過的物品，然後再觸摸自己的眼、鼻或口。

病毒可以依附在堅硬的表面（例如門的球形把手）長達十二小時後傳播開去；較柔軟／可滲透的表面（例如紙巾）則約數分鐘。病毒亦可在我們的手部生存長達五分鐘。這說明為甚麼經常洗手、避免觸碰公眾場所的任何表面及避免觸摸自己的口、眼或鼻是非常重要的。

受流感病毒感染的人士，由病徵出現前大約一天至出現後的五天，都有可能傳染他人；而兒童及部份成人可能時間較長。

### 我可以怎樣避免染病？

在流感大流行期間，假如有疫苗可供使用，將會是保障公眾健康的基本工具。省政府現正與聯邦政府及其他各省和地區，致力確保有足夠的疫苗可供所有國民使用。鑑於在流感大流行初期未必有疫苗可供使用，因此學習以其他方法去保護您自己及您的家人，實在極為重要。

我們可以透過多個途徑去減低患上流感的機會，及在不幸感染時，避免將病毒傳給他人。

- **保持良好的日常健康習慣**，例如良好的飲食、充足的睡眠及定時運動。

- **每年接受流感注射。**這是每年保障您免於染上流感的最好辦法。假如您每年均接種疫苗，即是幫助加拿大政府確保在流感大流行期間，能夠有所需的設施去為全體國民提供足夠的疫苗。若您年逾 65 歲，請要求您的醫生給您注射預防肺炎的疫苗。
- **經常洗手。**以肥皂及溫水清洗雙手最少 20 秒，尤其是每次咳嗽或打噴嚏後都應洗手。假如您的手看來並不骯髒，使用酒精洗手劑亦可。這是保護您免於染上流感的其中一個最佳辦法！
- **保持良好的咳嗽儀表。**當您咳嗽或打噴嚏時，謹記要以紙巾掩蓋口鼻，或是在沒有紙巾時將口鼻埋於您自己的上袖套中。將用過的紙巾立即棄置於廢物箱，然後清洗雙手。
- **生病時應該留在家中，**除了使您能夠獲得充份的休息外，又不會將細菌傳給他人。
- **避免接觸患病人士。**您應該盡量與流感病者保持最少三呎的距離。
- **切勿觸摸您的眼睛、鼻或口部。**這是傳播細菌的最常見途徑。
- **避免參加公眾聚會及要遠離人群。**
- **請先致電預約醫生。**當您生病及會將病毒傳染他人時，務必先行預約，才可與醫生見面。醫務所的員工應該知道是否有專為流感患者或出現類似流感癥狀人士而設的特別診所，以及它們的地址。假如您未能聯絡您醫生的診所，可致電卑詩省護士熱線要求協助。

以上各點在流感大流行期間尤為重要，一方面可以保障您自己和您的家人免於染病，另一方面由於同時間可能有很多人生病，也許難以獲得醫療護理。

有些人或會選擇配戴口罩，但並無證據顯示口罩可於流感大流行期間起到預防流感大爆發的作用。假如您覺得需要配戴口罩，謹記學習正確的使用方法，包括確保不會弄濕口罩，以及要經常予以更換。

## 怎樣處理公眾聚會的問題？

您區內的醫療衛生主任(Medical Health Officer，簡稱 MHO)有權在需要時採取額外行動，以便控制流感的傳播及將流感大流行的影響減到最低。有關措施包括：

- 關閉社區建築物，包括學校和社區中心，以及
- 取消社團活動和公眾聚會。

若有需要採取這些行動，全卑詩省的 MHO 會協力尋求共識，俾便確定何時進行。

## 若需要進一步的資料

要知道流感大流行的更多資料，請參看以下各 BC Health Files：

[#94a甚麼是流感大流行？](#)

[#94c 流感大流行期間的自我護理](#)

要知道卑詩省流感大流行應變準備計劃的更多資料，請瀏覽以下網站：

[www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html](http://www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html)

[www.bccdc.org/content.php?item=150](http://www.bccdc.org/content.php?item=150)

[www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm](http://www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm)



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

欲知更多有關卑詩省健康檔案論題，請瀏覽  
[www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)，  
或約見您區內的公共衛生機構。

欲向註冊護士查詢，

請致電每天 24 小時卑詩省護士熱線：

- 在大溫地區，請致電 604-215-4700
- 卑詩省內免費長途電話為 1-866-215-4700
- 聾人及有聽覺障礙人士，請致電 1-866-889-4700
- 藥劑師於每天下午5時至上午9時當值
- 如有要求，可提供超過130種語言的翻譯服務。

請登入 [www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)  
瀏覽卑詩省健康指南網上資料 – 您可信賴的  
健康資訊世界