

家長須知—甲型流感（H1N1）或豬流感

甲型流感（H1N1）或豬流感會持續下去嗎？家長應如何應對？

由於紐約市出現一些流感病例，因此紐約市政府與紐約市健康與心理衛生局要求一些學校停課以防止疑似 H1N1 流感的傳播。

H1N1 流感在夏季和秋季都可能繼續傳播，並導致流感病症的發生。家長應密切與學校聯繫，一旦接到學校停課的通知，應讓孩子留在家中。家長應瞭解 H1N1 流感的相關知識，做好預防措施。

孩子出現流感的症狀，家長應如何應對？

如果孩子生病了，家長應讓孩子留在家中。如果症狀輕微，一般只須留在家中，多喝水，多休息，待症狀消失（例如：發燒消退、不咳嗽、喉嚨不痛）24 小時後再去上學。大部分患流感的孩子會很快恢復，沒有慢性疾病的健康孩子，患流感以後通常發燒會持續 3 至 5 天，發燒溫度一般在華氏 100.4 度至 105 度之間，有些孩子即使服用了退燒藥，還會出現反復發燒的症狀，這些都是正常現象。但是如果孩子患有慢性疾病（如哮喘、1 型糖尿病等）應去看醫生，接受檢查。

如果你的孩子流感症狀變得嚴重，並出現以下情況，應立即去看醫生。這些症狀包括：

- 呼吸急促或困難
- 皮膚發藍
- 無法攝入足量的流質
- 嗜睡或無精打彩
- 煩躁不安，不願意讓人抱
- 流感症狀減輕但反復，發燒，而且咳嗽加重
- 發燒而且皮膚有紅斑

如果孩子在學校時生病了，學校護士會給孩子做檢查。如果護士發現孩子有流感症狀，會把你的孩子與其他同學隔離，並通知家長到學校接孩子回家。家長必須知道，如果你的孩子有流感症狀，是不能搭乘校車的。待症狀消失 24 小時後，孩子才能返回學校。假如學校沒有停課，健康的學生不必缺勤，家長也不必過度擔憂。

如何保護孩子，避免感染 H1N1 “流感” ？

家長應教育孩子吃東西前要洗手，如有需要，可以給孩子攜帶消毒手巾，消毒洗手液等清潔物品上學。家長應注意，H1N1 “流感” 不是由吃豬肉或其它食物或感冒引起，而是由呼吸病毒引起的。

家長也應養成良好的健康習慣，給孩子做一個好榜樣。例如注意飲食健康，充足的睡眠和適當的運動能幫助增強抵抗力。另外，咳嗽或打噴嚏時，應用紙巾遮住口鼻，不要隨地吐痰。經常洗手是預防流感的最好方法，洗手時間要長達15至20秒。如果沒有肥皂和水，可以使用含酒精一次使用的濕巾或洗手乾液。大部分超市和藥房都出售這些產品。如果使用的是洗手乾液，請揉搓雙手，直至乾潔。遠離生病的人，如果有同事生病了，應保持距離。如果自己生病了，應留在家中休息。

如何在家中預防H1N1 “流感” ？

在家裏經常做掃除有助於預防流感傳播。清洗經常觸摸的物體表面也可防止流感傳播。用消毒劑清洗所有物體表面，如床頭桌、門把手、兒童玩具、電話、電腦等。清洗家俱後要用肥皂洗手。

如果孩子對H1N1 “流感” 過度焦慮，家長應如何應對？

由於紐約疑似 H1N1 “流感” 病例增加及學校停課，有些學生及家長都受到不同程度的影響。一些人可能會感到有不安的情緒或壓力，這種反應是很正常的。這些焦慮的反應通常會在一兩個星期內就消失。家長瞭解如何預防流感有助於積極採取預防措施，並減低焦慮的反應。家長也應注意孩子的行為表現，幫助孩子舒緩壓力。

如果你覺得壓力過大，應告訴醫生或社工，也可致電 LIFENET 中文熱線電話以尋求幫助，電話號碼為： 877-990-8585。

本教育資料由王嘉廉社區醫療中心為你撰寫。其內容經醫療中心醫務人員審閱，但不能代替專業醫生的意見、診斷或治療。如果出現任何醫療狀況，或有任何疑問，請諮詢你的醫生或其他持有執照的醫務人員。

5/28/09



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER
王嘉廉社區醫療中心