

緩疫階段 預防人類豬型流感須知

什麼是人類豬型流感？

人類豬型流感（豬流感）是由新的甲型流感/H1N1 病毒引起，於 2009 年 4 月首次在北美洲發現以來已在多個國家和地區流行。豬流感在人與人之間傳播的途徑與季節性流感相同，主要通過咳嗽或打噴嚏傳播。人類亦會在接觸帶有流感病毒的物件後，再觸摸口鼻或眼睛而受感染。豬流感的病徵一般與人類季節性流感相似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛和頭痛。部分患者會作嘔、嘔吐及腹瀉。

緩疫策略

隨着豬流感在香港社區廣泛流傳，我們已進入流感大流行的緩疫階段。現時，豬流感患者和其緊密接觸者無須接受隔離或檢疫。

市民怎樣預防人類豬型流感？

- 經常用梘液和清水洗手，或用酒精搓手液消毒。
- 避免觸摸口、鼻和眼睛。
- 打噴嚏或咳嗽時掩著口鼻。
- 保持室內空氣流通。
- 如非必要，不應前往人多擠迫或空氣不流通的地方；否則，不應長時間逗留。如果你是容易因感染流感而出現併發症的高危人士，可考慮佩戴口罩（見表一）。

表一：容易因感染流感而出現併發症的高危人士

- 懷孕婦女
- 六歲以下兒童
- 六十五歲或以上人士
- 長期病患者
- 免疫能力因疾病或服藥而受損的人士

若出現豬流感徵狀應怎麼辦？

- 立即佩戴口罩。
- 盡早求醫，並遵從醫生處方服藥。

- 留在家中休息，盡可能獨住一房間。
- 不要上班或上學，避免接觸他人，直至痊癒為止。
- 必須加強個人及環境衛生。
- 密切留意身體情況，如出現以下徵狀（見表二），應緊急求醫。

表二：如出現以下嚴重的徵狀，應緊急求醫。

- 氣喘或心口痛
- 嘴唇變藍或變紫
- 嘔吐及不能嚥下液體
- 有缺水症狀，如在站着時暈眩，沒有小便或嬰兒在哭啼時沒有淚水
- 抽筋
- 神情呆滯或神志不清

如有任何疑問，亦請盡早請教醫生。

照顧者需留意什麼？

醫生可能建議病情輕微者在家休養，由家人照顧。此時，以下建議可以幫助你：

- 「照顧患者須知」
 - 安排一位成年人士固定照顧患者，以減低其他家居成員受傳染的機會。
 - 容易因感染流感而出現併發症的高危人士（見表一）應避免照料患者。
 - 盡量安排患者獨住一房間。
 - 盡量提醒／協助患者佩戴口罩。
 - 患者應減少與家人接觸。
 - 提醒／協助患者遵照醫護人員指示服藥。
 - 提醒患者飲用足夠水分，並有充分休息，以助患者復元。
 - 患者與家人不能共用牀單、食具和個人物品，除非該等物品已徹底清洗。
 - 留意患者身體情況，如患者出現嚴重的徵狀（見表二），應緊急求醫。
- 「照顧患者時保護自己須知」
 - 時刻加強並提醒其他家人注意個人衛生
 - 保持家居及環境清潔衛生，尤其患者活動的地方，經常以稀釋家用漂白水（1份 5.25% 家用漂白水混入 99 份清水）清潔，以防病毒散播。
 - 與患者接觸時，例如需要進入患者房間：
 - 在接觸患者前後妥善潔手。
 - 應戴上口罩。
 - 避免與患者面對面接觸，以防被患者咳嗽或打噴嚏時所產生的飛沫傳染。例如抱起病童時，把他／她的下巴擱在你的肩膀上，以防他／她咳嗽時所產生的飛沫噴到臉上。
 - 密切留意自己身體情況。若出現發燒、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、氣促或腹瀉等徵狀，就必須戴上口罩，立即求醫。

以上建議是根據目前對人類豬型流感已知的資料及本港的情況而制定，內容會因應最新發展而更新。

如欲獲得更多資訊，請瀏覽衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk，或致電衛生署 24 小時健康教育熱線 2833 0111。

第二版，二零零九年七月十日