季節性流感

禽流感

流感大流行

健康風險與預防須知

衞生防護中心

衞生署

季節性流感

健康風險

季節性流感（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三／四月和七、八月較為流行。

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

應採取的措施

接種流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。基於流感疫苗有效預防流感及其併發症，因此，除了已知對疫苗有禁忌症的人士外，所有市民每年都應接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

其他預防季節性流感的方法包括：保持良好的個人和環境衛生；經常保持雙手清潔，使用梘液和清水洗手；保持室內空氣流通；避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

市民若出現呼吸道感染病徵，包括發燒、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、頭痛　、疲倦和肌肉疼痛，應佩戴外科口罩，並留在家中充分休息和多喝水，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。

此外，市民也應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒。

禽流感

健康風險

禽流感是由主要影響鳥類和家禽（如鷄或鴨）的流感病毒引致。近年亦出現人類感染甲型禽流感（H3N8、H5N1、H5N6、H7N9、H9N2、H10N3和H10N5等）病毒的個案。由於人類感染這種病毒的情況並不常見，因此人體對該病毒的免疫力極低，甚至沒有免疫力。人類主要透過接觸染病的禽鳥（活鳥或死鳥）或其糞便，或接觸受污染的環境（例如濕貨街市和活家禽市場）而感染禽流感病毒。禽流感病毒在人類之間的傳播能力十分低。不時有一些國家報告禽鳥爆發禽流感疫情，並偶爾出現人類感染個案。與活家禽有近距離接觸的人士較易感染禽流感。長者、兒童及長期病患者一旦受感染，亦較容易出現併發症，如支氣管炎、肺炎等。人類感染禽流感的病徵可由流感樣病徵（例如發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛）到嚴重的呼吸道感染（例如肺炎）。眼部感染（結膜炎）和胃腸症狀(例如噁心，嘔吐和腹瀉)和神經症狀（例如癲癇）也可能出現。感染較嚴重的類型可引致呼吸衰竭，多種器官衰竭，甚至死亡。

應採取的措施

香港目前沒有註冊的禽流感疫苗供人類使用。醫生會視乎患者的情況及健康需要，向患者處方抗病毒的藥物（例如特敏福）。要預防感染禽流感，市民應保持良好的個人和環境衛生、避免接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便；家禽及蛋類均須煮熟，方可食用。

給旅遊人士的建議

前往受影響地區旅遊時應避免接觸禽鳥或其糞便，和到濕貨街市、活家禽市場或農場。蛋和禽鳥只能吃徹底煮熟的。

身處外地時，如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店職員或旅遊領隊，並盡快求診。

旅客從受禽流感影響地區回港後，若出現流感樣病徵，應立即求診，告訴醫生最近曾到訪的地方；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。

流感大流行

健康風險

流感大流行在過去每隔約10至50年出現一次，並會隨時爆發。其起因是由於一種由動物流感病毒進行重大基因改變，而導致可有效人傳人的新型流感病毒，並蔓延世界各地。人類對該新發現流感病毒的免疫力極低，甚至沒有免疫力。禽流感病毒或其他新型流感病毒都可以造成流感大流行。與普通流感相比，流感大流行通常伴隨較多感染個案及較嚴重的病情，引致較高死亡率，並對社會及經濟造成極大影響。

應採取的措施

當大流行出現時，雖未必能完全消除受感染風險，但市民可採取以下措施減低風險，包括：加強良好的個人衛生習慣；避免前往人多擠逼的地方；倘若有發燒或呼吸道感染病徵、到訪或工作於高風險場所如安老院舍 / 殘疾人士院舍、醫療設施臨床區域、高危人士前往人多場所、市民在乘搭公共交通工具或在人多擠迫的地方逗留時，應佩戴外科口罩。若出現呼吸道感染病徵，不應上班或上學。時刻留意和配合政府發出的旅遊、港口檢疫及終止大型活動等指引。若大流行發生，政府將會適時作出宣布，並會就大眾應該採取的措施，向市民提供更多、更具體的建議。

衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk

衛生署健康教育專線
2833 0111

（季節性流感）　（禽流感）

二零二四年三月修訂