

Read this leaflet carefully, and keep it in a safe place. If the who changes the phase of influenza A (H1N1) from level 1 to 6 and cases increase in Ireland. This information will be important for you and your family.

请仔细阅读此手册，将其保留在一个安全的地方。以用于那些随时患有不同阶段的甲型H1N1病毒流感（也称猪流感）的病人。此信息对于您和您的家人都很重要。



有关甲型H1N1病毒流感（猪流感）的信息及医疗建议

Department of Health & Children. (儿童健康部)


Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive


Department of
Health & Children
AN ROINN SLÁINTE AGUS LEANAÍ

有关甲型H1N1病毒流感（猪流感）

据世界卫生组织报道，猪流感现在大面积传染的可能性很大。您应该做好预防传染的工作。为了您和您的家人朋友的健康，您应该考虑做好以下几点：

什么是甲型H1N1病毒流感（也称猪流感）？

猪流感不同于我们平常的普通或季节性的感冒。

- 猪流感全世界范围内快速蔓延。
- 感染能力强
- 感染人群大
- 比普通感冒更能引起其它的病症。
- 比普通感冒更容易致死
- 病毒每隔几个月攻击人类，每次攻击都可长达几个星期或几个月。

我怎样知道我得了猪流感？

与普通感冒的症状相似，但是猪流感的发生更突然，也更严重。这些症状包括

:

- 体温超过38°C/100.4°F
- 干咳 Dry cough
- 喉咙疼 Sore throat
- 头疼 Headache
- 流鼻涕 Runny nose
- 体乏无力 Severe weakness and fatigue
- 呕吐/拉肚子 Vomiting / diarrhoea
- 肌肉关节疼痛 Aching muscles and joints

这些都可导致严重的并发症。

免费电话: 1800 94 11 00

网站: www.hse.ie

防止甲型病毒流感(H1N1)的蔓延

怎样做才能防止感冒传染？

如果您病了，或您觉得您病了的话：

- 待在家里
 - 咳嗽或打喷嚏的时候，
要用手纸捂着鼻子和嘴巴。一个病毒感染者的咳嗽或打喷嚏很容易传染给他人。
 - 手纸一次性使用，并小心快速处理掉-放进垃圾袋中，并扔掉。
 - 经常用洗手液，香皂等洗手
 - 常用家庭清洁液清洗家庭物件的坚硬表面，如厨房灶台，门把手等，因为病毒可以生存在这些物件的表面。
 - 尽可能地避免到人群多的地方。
-
- 请告诉您的孩子及他人以下建议：

如果我得流感了，我该怎么办？

- 联系您的社区医生或拨打流感信息热线获取有关抗感冒药的信息及相关建议
- 呆在家里7天，直到您的感冒痊愈。
- 不接待任何来访者
- 为了减轻症状，可服用paracetamol 或 ibuprofen
- 多喝水

大多数得感冒的人都会在几天内恢复。

容易造成危险性的人群：

从感冒中引起病发症的人群也许需要额外治疗或监控。

有心脏衰竭，慢性肺病，糖尿病，肾病或接受过癌症治疗的病人。也包括三岁以下的儿童和怀孕妇女。

如果有任何感冒症状，快速联系您的社区医生或流感信息热线。

免费电话: 1800 94 11 00

网站: www.hse.ie

辨别甲型病毒流感(H1N1)

如果您是成年人的话：

如果您已经按照以上的注意事项做了，可是您感到病情更严重了，或是过了几天之后，病情仍然没有见好，在这种情况下，您就需要寻求医生的建议了。如果您注意到以下症状，请联系您的医生或拨打流感信息热线

- 休息或不走动的时候气短。
- 呼吸困难或伴有疼痛感
- 咳嗽时有血痰
- 有困意，神智不清或迷惑
- 连续发烧 四到五天不见好（或变得更糟糕了）
- 开始见好，可是又发高烧了又不舒服了

如果您是替孩子着想的话：

如果您已经按照以上的事项做了，可是仍然担心孩子发生的以下的身体症状，您也应该联系社区医生或拨打流感信息热线：

- 呼吸急速或呼吸困难
- 皮肤颜色发青
- 不太爱喝水
- 不醒或没反应
- 孩子闹，不想被抱
- 感冒情况加重，并且伴有发烧或咳嗽很厉害
- 发烧起疹

免费电话: 1800 94 11 00

网站: www.hse.ie

治疗甲型病毒流感 (N1A1)

得了甲型病毒流感 (N1A1) 的人应服用抗病毒的药。

抗病毒的药虽然并不治本，但是如果患者在得病的48小时内服用的话，可以帮助患者缓解症状：

- 缓解一些症状
- 减少一天内病状迟留的时间
- 减少严重并发症复发的机会，如肺炎

这个国家有很好的抗病毒药的储存量，以提供给需要的病人。

经常家居人士的注意事项：

如果按照我们以前所提到的注意事项去做的话，大多数得感冒的人几天内都会很快恢复。如果您在家得了感冒或照顾在家久病的病人，您可以做以下几点去预防流感：

- 家里得流感的人应待在单独的一个房间内，并管好自己的房间，尽量将窗户敞开。
- 家里的其他成员应尽量避免与病人接触，也不要公用碗筷，书，玩具等。
- 不接待来访者。这可以防止将流感传染给其他的人。
- 得流感的人咳嗽或打喷嚏的时候，要用手纸捂着嘴，之后迅速用洗手液或香皂洗手。
- 避免用手搓眼睛，因为这样也容易散布流感病毒。
- 病人应将用过的手纸迅速放入垃圾袋中，并将垃圾袋在房间中封好，小心带到外面与普通垃圾放在一起。
- 家里的物件表面应经常用家用清洁液清洗。

免费电话: 1800 94 11 00

网站: www.hse.ie

治疗甲型病毒流感(N1A1)

如果您病了或您觉得您病了的话，待在家里。

咳嗽或打喷嚏的时候，用手纸捂住嘴和鼻子。



迅速将使用过的手纸小心处理掉。

经常用洗手液或香皂洗手。



清洗物件坚硬的表面，如厨房灶台等。

避免到人群多的地方去。

告诉您的孩子和他人预防流感的方法及建议。



免费电话: 1800 94 11 00

网站: www.hse.ie

甲型病毒流感(H1N1)的后期计划

安排您和您的家人的可行性计划

如果甲型病毒流感(H1N1)已经散布很广泛了，并且影响到了每天的日常生活，您需要为您和您的家人及邻居制定一些可行性的计划。

- 如果学校关门了或您得了感冒，不能上班了，考虑一下怎么安排孩子的日常生活。
- 考虑一下与孤寡老人的邻居取得联系。
- 如果您不能出门的话，找个熟悉的人，让他帮助您和您的家人拿药，买菜或做一些日常必做的事情。
- 在流感猖狂不止的时候，应在家里备放一些必要的生活用品，以便您觉得不舒服，不能出门。
- 确保家里备有常用品，如温度计和常见感冒药 paracetamol 或 ibuprofen等。

免费电话: 1800 94 11 00

网站: www.hse.ie

相关重要信息

电话

要想取得详细信息，请拨打健康服务行政部的流感信息热线。
流感信息热线一天24小时开通，获取甲型病毒流感(H1N1)的信息，请拨打免费电话**1800 94 11 00**

网站

健康服务行政部的网站每天都更新，提供给您最新的信息和建议。请经常查看。

健康服务行政部
www.hse.ie

健康儿童部
www.dohc.ie

健康专家信息
www.hpsc.ie