

Influenza

流感预防步骤

无论是冬季传播的季节性流感，或是流感大暴发（大范围暴发的流行性感冒），您都可以采取积极的方法，达到保持健康和防止流感扩散之目的。请遵循以下几个简单的步骤：

每年定期注射流感疫苗：

请确保您的家庭成员定期注射流感疫苗！

做到勤洗手：

用温水和肥皂洗手20秒钟，有助于消除细菌和病毒感染。记住餐前饭后要洗手；用厕后要洗手；咳嗽或打喷嚏后、以及接触不洁物后要洗手。

咳嗽或打喷嚏时要掩住口鼻：

咳嗽或打喷嚏时，用餐巾纸、或用您的手掩住您的口鼻，面朝您的衣袖，尽快将您使用过的餐巾纸丢入垃圾桶，并立即洗手。

保持公共用具表面的洁净：

门把手、电灯开关、电话机、键盘或其它表面可能容易被各种细菌或病毒污染。定期清洁和消毒这些表面也能起到预防作用。

生病时，请留在家休养！

如果您生病时还外出到公共场合，就可能把您的病症传染给同事、同学、邻居或其他人。如果不好好休养，您的病情可能会花更长的时间才能治愈。请在您不再发烧，咳嗽症状见好之后再外出。



言传身教， 保持健康

鼓励其他人遵循这些简单的步骤。如果您家有儿童，请您一定要做好榜样。洗手时，请教他们数到20，并在咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻的方法。



Notes

欲了解其它信息，请访问我们的网站：www.fightflu.ca 或拨打我们的免费电话：1 800 454-8302



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 

Influenza

了解流感大暴发

大多数人都听说过流感（或称“流行性感冒”）。但什么是禽流感（bird flu）？流感大流行（flu pandemic）和季节性流感（seasonal flu）又有哪些不同？下面的信息将有助于帮助我们理解季节性流感、禽流感以及流感大暴发这三者之间的分别。

	禽（鸟类）流感	季节性（人类）流感	流感大暴发
基本概念：	一种由流感病毒引致的疾病，携带和传播于鸟类中。	一种由流感病毒引致的疾病，携带和传播于在人类中。	一种在世界范围内迅速传播的新型流感病毒。 <ul style="list-style-type: none">• 可以携带和传播于人类中，并且• 人类对其几乎没有免疫力。
传播方式：	<ul style="list-style-type: none">• 野生鸟类是主要携带者。• 家养禽鸟类（如鸡和火鸡）可从野生鸟类身上感染病毒，并可能引致重病。• 人类不易与禽流感病毒接触。• 人类只能通过接触被感染的鸟，或被污染的粪便等途径感染禽流感病毒。• 没有证据证明禽流感可通过食用烹煮过的家禽感染。	<ul style="list-style-type: none">• 患有流感的人在打喷嚏或咳嗽时将飞沫溅入空中，或溅在您的眼球表面。• 与被感染的人握手或接触被污染的物体表面，然后接触您的眼睛或口鼻。	<ul style="list-style-type: none">• 与季节性流感的传播方式相同。
相互关联：	禽流感、人类流感和流感大暴发之间如何相互关联？ 禽流感 + 人类流感可能会导致流感大暴发 流感大暴发可能发生的一种条件是：禽流感与人类流感混合并产生一种新的流感病毒，该种病毒能在人类之间迅速传播。		

Notes

欲了解其它信息，请访问我们的网站：www.fightflu.ca 或拨打我们的免费电话：**1 800 454-8302**



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada