

Influenza

流感預防步驟

無論是冬季傳播的季節性流感，或是流感大暴發（大範圍暴發的流行性感冒），您可以採取積極的方法，達到保持健康和防止流感擴散之目的。請遵循以下幾個簡單的步驟：

每年定期注射流感疫苗：

請確保您的家庭成員定期注射流感疫苗！

做到勤洗手：

用溫水和肥皂洗手20秒鐘，有助於消除細菌和病毒感染。記住餐前飯後要洗手；用廁後要洗手；咳嗽或打噴嚏後、以及接觸不潔物後要洗手。

咳嗽或打噴嚏時要掩住口鼻：

咳嗽或打噴嚏時，用餐巾紙、或用您的手掩住您的口鼻，面朝您的衣袖，儘快將您使用過的餐巾紙丟入垃圾桶，並立即洗手。

保持公共用具表面的潔淨：

門把手、電燈開關、電話機、鍵盤或其他表面可能容易被各種細菌或病毒污染。定期清潔和消毒這些表面也能起到預防作用。

生病時，請留在家休養！

如果您生病時還外出到公共場合，就可能把您的病症傳染給同事、同學、鄰居或其他人。如果不好好休養，您的病情可能會花更長的時間才能治癒。請在您不再發燒，咳嗽症狀見好之後再外出。



言傳身教， 保持健康

鼓勵其他人遵循這些簡單的步驟。如果您家有兒童，請您一定要做好榜樣。洗手時，請教他們數到20，並在咳嗽或打噴嚏時掩住口鼻的方法。



Notes

欲瞭解其它資訊，請訪問我們的網站：www.fightflu.ca 或撥打我們的免費電話：| 800 454-8302



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 

Influenza

瞭解流感大暴發

大多數人都聽說過流感（或稱“流行性感冒”）。但什麼是禽流感（bird flu）？流感大流行（flu pandemic）和季節性流感（seasonal flu）又有哪些不同？下面的資訊將有助於幫助我們理解季節性流感、禽流感以及流感大暴發這三者之間的分別。

	禽（鳥類）流感	季節性（人類）流感	流感大暴發
基本概念：	一種由流感病毒引致的疾病，攜帶和傳播於鳥類中。	一種由流感病毒引致的疾病，攜帶和傳播於在人類中。	一種在世界範圍內迅速傳播的新型流感病毒。 <ul style="list-style-type: none">• 可以攜帶和傳播於人類中，並且• 人類對其幾乎沒有免疫力。
傳播方式：	<ul style="list-style-type: none">• 野生鳥類是主要攜帶者。• 家養禽鳥類（如雞和火雞）可從野生鳥類身上感染病毒，並可能引致重病。• 人類不易與禽流感病毒接觸。• 人類只能通過接觸被感染的鳥，或被污染的糞便等途徑感染禽流感病毒。• 沒有證據證明禽流感可通過食用烹煮過的家禽感染。	<ul style="list-style-type: none">• 患有流感的人在打噴嚏或咳嗽時將飛沫濺入空中，或濺在您的眼球表面。• 與被感染的人握手或接觸被污染的物體表面，然後接觸您的眼睛或口鼻。	<ul style="list-style-type: none">• 與季節性流感的傳播方式相同。
相互關聯：	禽流感、人類流感和流感大暴發之間如何相互關聯？ 禽流感 + 人類流感可能會導致流感大暴發 流感大暴發可能發生的一種條件是：禽流感與人類流感混合並產生一種新的流感病毒，該種病毒能在人類之間迅速傳播。		

Notes

欲瞭解其它資訊，請訪問我們的網站：www.fightflu.ca 或撥打我們的免費電話：1 800 454-8302



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada