

流行性感冒，通常也被称为流感，是由多种病毒感染而引起的传染性呼吸道疾病。在美国，每年的秋初至春末是流感的高发季节。人们在这个季节所得的流感被称为季节性流感。患者咳嗽或打喷嚏时就将流感病毒传染给其他人。

辨别差异

季节性流感——每年发生的、由流行性感冒（流感）病毒引起的传染性呼吸道疾病。平均来说，5%到20%的美国人会不同程度地患上这种疾病，在某些情况下会导致死亡。对于成年患者来说，在症状出现的前1天到发病后的5天之内都能传染其他人。

流行性流感——同一时间内，在某个社区或区域内迅速传染一些或许多人的疾病。

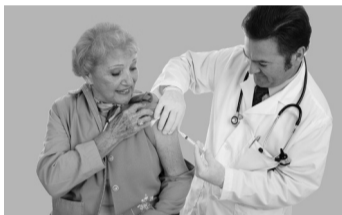
流感大流行——迅速蔓延并传染世界上的大部分人的爆发性疾病。

甲型 H1N1（猪流感）——H1N1 流感，最早被称为“猪流感”，是一种的新型致病性流感病毒。美国在 2009 年 4 月最先检测到这种新型病毒。这种病毒目前正在世界范围内的人际间传播，其传播方式很可能与常规季节性流感病毒类似。2009 年 6 月 11 日，世界卫生组织（WHO）警告甲型 H1N1 流感正在大规模流行。

请务必随时留意疾病预防控制中心（CDC）发布的最新指导信息。CDC 网站定期发布最新的公共健康建议信息，范围涉及包括甲型 H1N1（猪流感）在内的大量威胁公共健康的信息。

甲型 H5N1（禽流感）——通常称为禽流感，这类流感病毒自然存在于鸟类身上。野生禽类会携带这种病毒，也许不会被其感染；然而，家禽却可能被其感染并经常因此而死亡。

我该如何避免生病？



最佳的预防方法是每年接种流感疫苗。

- 始终保持良好的健康习惯，以保持身体对感染流感的抵抗力。
 - 均衡饮食。
 - 多喝水。
 - 每天运动。
 - 心情舒畅。
 - 保证充足的休息和睡眠。
- 采取以下常识性方法来防止细菌的传播：
 - 勤用肥皂和水或含酒精的洗手液洗手。
 - 请避免或尽量减少与患者的接触（建议至少保持约 91.44 厘米（3 英尺）的距离）。
 - 避免触摸眼睛、鼻子和嘴。
 - 咳嗽和打喷嚏时，用纸巾遮住嘴和鼻子。如果没有纸巾，请用胳膊肘遮住嘴和鼻子咳嗽或打喷嚏。
 - 如果您生病了，请尽量避免与别人接触。
- 任何患有发热或其他感冒症状的个人都应该暂停工作或学习，呆在家中直到发热症状消失（停药）后 24 小时。
- 每年接种流感疫苗。接种疫苗是减少患病和死亡最有效的方法之一。2009 年，您需要接种两种疫苗，一种是季节性流感疫苗，另外一种为甲型 H1N1 流感疫苗。

我得流感了吗？



此流感初期通常表现为突发性高热或身体疼痛。了解其他常见流感症状：

- 头痛
- 极度疲劳
- 咽喉痛
- 咳嗽
- 流鼻涕或鼻塞
- 呕吐和/或腹泻（常见于儿童）
- 注意：出现上述所有症状并不一定意味着您已患有流感。许多其他的疾病也有相似症状。

诊断流感：

- 或许难以判断您是否患有流感还是其他疾病。
- 您的健康护理提供者或许能够判断您是否患有流感。
- 如果您出现类似流感的症状，并担心可能出现并发症，请咨询您的健康护理提供者。

流感的潜在风险和严重的并发症：

- 细菌性肺炎
- 脱水
- 慢性疾病恶化
- 耳部感染
- 鼻窦问题

其他人病了，我该怎么办？



- 指定一人为看护者。
- 将每个人的个人用品分开。家中成员之间避免共用笔、纸、衣服、毛巾、被褥、毯子、食品或未经清洗的餐具。
- 对在家庭或工作场所周围经常接触的门把手、开关、手柄、电脑、电话、玩具以及其他表面进行消毒。
- 使用洗碗机对每个人的餐具进行清洗，或使用非常热的水和肥皂进行手洗。
- 与平常一样，用标准洗衣机清洗所有人的衣服。使用清洁剂和非常热的水洗衣服，并且在整理完脏衣服后要洗手。
- 在接触或清洗体液时，请带一次性手套。

术语定义

对某种疾病**免疫**是指患者体内存在针对该种疾病的抗体。无论是身体康复后还是通过接种疫苗，大多数人对感染都有一定的抵抗力。因为季节性流感病毒会随着时间发生变异，因此只有通过接种疫苗才能获得对病毒的免疫力。

检疫是指将曾经接触过传染性疾病的人群和未接触过的人群进行物理隔离。

隔离是指为了防止疾病的传播使个人或团体处于分离的状态。

社交分离是指为防止接触和传播疾病，面对面交流进行限制的行为。

您是否存在患有与流感相关的并发症的极大风险？

- 以下人群属于高风险人群：50 岁或以上的老人、孕妇、慢性疾病患者、6 个月大及以上的婴儿以及与高风险人群共同生活或照顾他们的人。
- 高风险人群每年应接种新的疫苗，50 岁或 50 岁以上的老人应在医生的指导下接种肺炎球菌疫苗。