

共同预防猪流感传播！

邀请您的亲戚朋友一同采取这些简单的做法。
如果您有小孩，请时刻给他们树立良好的榜样。教他们洗手时数 20 个数，并向他们演示咳嗽或打喷嚏时怎样捂住口鼻。

猪流感 预防从我做起

欲了解有关猪流感的知识，或了解患上猪流感时如何处理、如何防止病毒传播以及免费接种疫苗（预防猪流感和季节性流感）的信息，请拨打：

免费电话号码
Emilia Romagna 地区
保健服务

免费电话号码
800 033033

工作日从上午 8:30 到下午 5:30

周六从上午 8:30 到下午 1:30

接线员将把您的电话接到

当地保健组织

公共卫生部门。

Emilia-Romagna

地区保健服务的门户网站为

www.saluter.it

2009 年 10 月重新印刷



帮助保护您的健康、 防止病毒传播的有用信息

发行：保健政策部（Marta Fin、Pierluigi Macini、Alba Carola Finarelli、Claudio Po）

印刷：Betagraf, Funo (Bo) - 图片提供：Tracce, Modena

什么是猪流感 (H1N1 流感) ?

猪流感是一种急性呼吸系统病毒性感染。它由一种新型流感病毒 - H1N1 病毒引起的。事实证明，该病毒可迅速传播至全球。猪流感的临床症状较轻微，但是它和季节性流感一样，可引起并发症并加重已有的慢性疾病

猪流感是如何传播的？

与季节性流感一样，猪流感也是通过呼吸在人与人之间传播。传播途径包括：感染者打喷嚏或咳嗽时飞溅到空气中的唾液、接触已感染病毒的物体（如用过的纸巾等）、用手接触已被呼吸分泌物污染的表面、或者与患者近距离接触（接吻、拥抱等等）。

如何保护自己和他

您可以采取一些简单的做法来减少感染病毒的风险。



洗手

每天用肥皂和清水认真地洗手数次，特别是在咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后。



咳嗽或打喷嚏时总是用纸巾捂住口鼻

每次咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾遮掩口鼻。



丢弃纸巾

请将每次用过的纸巾扔进垃圾箱，然后用肥皂和清水洗手。



常备卫生口罩

常备口罩，以便在生病或帮助患者时佩戴。卫生口罩在许多店铺均有销售。



保持表面清洁

门把手、电灯开关、电话、键盘、桌子以及其他物体表面均有可能被各种细菌和病毒污染。请定期清洗和消毒。

猪流感 预防从我做起



猪流感有哪些症状？

流感症状包括：突然性发烧（通常在 38 度以上）；呼吸问题（咳嗽、喉咙痛、感冒），并伴随以下至少一种症状：颤抖、肌肉疼痛、关节酸痛以及尤其常见于儿童的腹痛、腹泻或呕吐。

出现这些症状时应该怎么办：

在家休养

多数情况下，猪流感的症状十分轻微。为了避免疾病的传播，您应该在家中休息，并限制与他人接触。与他人接触时，请戴上卫生口罩。在不必要的情况下，即使是前往急诊部或医生诊所，也有可能扩大疾病的传播。

咨询家庭医生或儿科医生

如果流感症状持续多日或高烧不退，或者出现更加严重的呼吸系统症状，请通过电话联系医生。

对于幼儿或在感染流感前已身患重病的患者，应尽快联系其医生或儿科医生。在流感高峰（病毒传播至最大范围的时期）期间，Emilia Romagna 地区已计划提供更多紧急医疗服务，以便让全科医生（GP）和儿科医生更好地响应患者的需要。

咨询家庭医生或儿科医生

接种疫苗是保护自己、抵御流感病毒传播的一个基本措施。今年，除提供常见的季节性流感疫苗接种外，还提供针对 H1N1 病毒的特殊疫苗接种。

欲了解面向哪些人群提供免费疫苗接种（预防季节性流感和猪流感），以及如何接种疫苗的信息，请拨打地区保健服务免费电话 800 033 033（工作时间为：工作日从上午 8:30 至下午 5:30；周六从上午 8:30 至下午 1:30）。