

本學年家長和教職員保護我們兒童, 家庭

預防流感的行動步驟

季節性流感和 H1N1(豬流感)有如下癥狀:

- 發燒或發冷, 加上
- 咳嗽 ▪ 喉嚨痛 ▪ 流鼻涕 ▪ 身體痛
- 頭痛 ▪ 疲倦 ▪ 腹瀉 ▪ 嘔吐

疾病控制和預防局(簡稱CDC)建議五個主要方法可以避免您和您家人在家中和學校傳染到流感:

1. **練習良好的洗手衛生法** 經常用肥皂和水洗手, 尤其是在咳嗽或打噴嚏後。
2. 當你咳嗽或打噴嚏時用一張面紙**掩蓋你的嘴巴和鼻子**。如果你沒有面紙可以使用的話, 朝你的手臂或肩膀咳嗽或打噴嚏, 不要向你的雙手。
3. **避免用你的雙手觸摸你的鼻子, 嘴巴, 和眼睛**。這些動作傳布細菌。
4. **留在家裡**在有類似流感癥狀的疾病之後至少24小時, 一直等到沒有發燒的癥狀(沒有使用降燒的藥物, 例如:Tylenol, 和Aspirin)。將所有生病的學童留在家裡意即將他們的病毒留在病人身上而不傳染給別人。
5. 當有供應季節性流感和H1N1流感疫苗時,**安排你的家人接受疫苗注射**。

在2009-2010學年遵守這些步驟以預防流感:

- 做好萬一孩子生病時由誰來照顧的計劃。
- 計劃以檢查發燒和其他流感癥狀的方法來監督生病孩子和其他任何家庭中兒童的健康狀況。
- 鑒別你的孩子是否屬於容易因流感引起嚴重疾病的高危險兒童, 並與你的醫療照顧者討論在流感季節里保護這類孩子的計劃。容易因流感引起嚴重疾病的兒童包括: 5歲以下兒童, 和那些有長期疾病的兒童, 如: 氣喘病和糖尿病。

有關其他季節性和H1N1流感的資料, 請上網到www.flu.gov,
www.CDC.gov, 或打電話到1(800) CDC-INFO (232-4636)。