

甲型 H1N1 流感: 家长必读

H1N1: A Guide for Parents (Simplified Chinese)

今年流感更危险

甲型 H1N1 流感病毒将使今年的流感季节更加危险。大部分将要染上流感的人将会轻度生病，但他们都将面临患重病的危险。

保护您的家庭：避免传染上甲型 H1N1 病毒

注射 H1N1 流感疫苗，定期打疫苗针

- 所有 6 个月大以上的家庭成员均需注射 H1N1 流感疫苗。疫苗免费且安全。任何因疫苗引起的危险比甲型 H1N1 流感病毒所造成的危险要小得多。
- 您也需定期注射季节性流感疫苗。

养成良好卫生习惯：

- 用肥皂和水或含酒精的洗手液经常洗手。
- 使手远离脸部。
- 咳嗽或打喷嚏时请遮住您的嘴。
- 清洗您住处经常被触及的表层。

保持社交距离：

- 避开易传播病毒的拥挤场所。
- 请注意此事实：病毒可通过握手，亲吻以及其他亲密社交行为传染。
- 生病时不要出门。

如果孩子病了您该怎么办

大部分患甲型 H1N1 流感的人仅会出现发高烧，头疼，周身疼痛，疲倦虚弱，流鼻涕或鼻塞，喉咙痛，咳嗽以及打喷嚏等症状。可能需要几天才能痊愈。

治疗轻度传染

- 服用大量含定量醋氨酚的液体，使孩子的体温在 38.5°C (101°F) 以下。每次服药前均需阅读标签。
- 为减少肌肉疼痛，短时间内用热水瓶或热垫，或通过洗温水澡加热。
- 用一杯温水漱口。
- 吸吮硬糖，止咳糖或冰块。
- 用含盐的滴剂或喷雾剂清除鼻塞。

如果您有任何担心，请致电您的医生或当地公共卫生机构。在安大略省，可联络安大略健康热线（TeleHealth Ontario），电话是 1-866-797-0000。

如果您的孩子有以下任何症状，请立即上医院：

- 呼吸急促或困难
- 嘴唇或皮肤发紫，嗜睡到不易叫醒的程度
- 极度暴躁或不愿让人抱
- 脱水：未饮用足量水且未定时上洗手间
- 情况变好，但突然转坏

