

甲型 H1N1 流感: 家長必讀

H1N1: A Guide for Parents (Traditional Chinese)

今年流感更危險

甲型 H1N1 流感病毒將使今年的流感季節更加危險。大部分將要染上流感的人將會輕度生病，但他們都將面臨患重病的危險。

保護您的家庭：避免傳染上甲型 H1N1 病毒

注射 H1N1 流感疫苗，定期打疫苗針

- 所有 6 個月大以上的家庭成員均需注射 H1N1 流感疫苗。疫苗免費且安全。任何因疫苗引起的危險比甲型 H1N1 流感病毒所造成的危險要小得多。
- 您也需定期注射季節性流感疫苗。

養成良好衛生習慣：

- 用肥皂和水或含酒精的洗手液經常洗手。
- 使手遠離臉部。
- 咳嗽或打噴嚏時請遮住您的嘴。
- 清洗您住處經常被觸及的表層。

保持社交距離：

- 避開易傳播病毒的擁擠場所。
- 請注意此事實：病毒可通過握手，親吻以及其他親密社交行為傳染。
- 生病時不要出門。

如果孩子病了您該怎麼辦

大部分患甲型 H1N1 流感的人僅會出現發高燒，頭疼，周身疼痛，疲倦虛弱，流鼻涕或鼻塞，喉嚨痛，咳嗽以及打噴嚏等症狀。可能需要幾天才能痊愈。

治療輕度傳染

- 服用大量含定量醋氨酚的液體，使孩子的體溫在 38.5°C (101°F) 以下。每次服藥前均需閱讀標籤。
- 為減少肌肉疼痛，短時間內用熱水瓶或熱墊，或通過洗溫水澡加熱。
- 用一杯溫水漱口。
- 吸吮硬糖，止咳糖或冰塊。
- 用含鹽的滴劑或噴霧劑清除鼻塞。

如果您有任何擔心，請致電您的醫生或當地公共衛生機構。在安大略省，可聯絡安大略健康熱綫（TeleHealth Ontario），電話是 1-866-797-0000。

如果您的孩子有以下任何症狀，請立即上醫院：

- 呼吸急促或困難
- 嘴唇或皮膚發紫，嗜睡到不易叫醒的程度
- 極度暴躁或不願讓人抱
- 脫水：未飲用足量水且未定時上洗手間
- 情況變好，但突然轉壞

