

# 预防流感!

## 流感相关

### Q. 流感症状？

发烧 38° C 以上，咳嗽，嗓子痛，全身乏力，关节痛等

### Q. 感染途径？

通过流感患者的鼻涕唾液传播，经由咳嗽喷嚏传染。

\* 感染后 1~2 天后会出现急性发烧的症状。

### Q. 岛根的流感多发季是什么时候？

大约从 12 月末开始为流感多发季。感染人数最多时期为 1 月中旬至 2 月上旬左右。3 月末开始人数开始变少。



## 为了自己不被传染·也为了不传染给别人

### ①预防接种(接受疫苗注射)

流感疫苗可以抑制流感症状的产生，并且可以防止病情的加重。自注射两周后起发挥作用。  
在流感开始流行之前先接受疫苗接种吧。

### ②咳嗽的时候注意不要传染他人

- 咳嗽或者打喷嚏时，请一定带上口罩。
- 咳嗽或者打喷嚏时请用面巾纸轻掩口鼻，并且注意不要对着其他人。
- 用手掩住口鼻咳嗽或者打喷嚏后要立刻洗手。



### ③勤洗手

如果沾有细菌的手摸了口鼻很容易感染。从外边回来或做饭前后以及吃饭前，  
请用肥皂洗手。



### ④注意干燥

空气干燥时容易感染细菌和病毒。房间很干燥的时候，  
请使用加湿器保持室内湿度在 50~60%。

### ⑤多休息，摄取营养

生病后要多休息。同时也要注意均衡营养。



### ⑥请不要去人群众多的地方

流感的流行时期，老人，病人，孕妇，很疲惫的人，几乎没有怎么睡觉休息的人  
请尽量避免去人群众多的地方。去时请带好口罩，回家后请洗手。

## 觉得自己被传染的时候...

### ● 尽早去医院！

请在症状出现 2 天（48 小时）内服用抗流感病毒的药。  
超过 2 天（48 小时）后服用几乎没有药效。

**如果出现类似流感的症状，或者身体感觉不适，请尽早去医院。**

需要特别注意的人

老人，小孩，孕妇，病人（肺，气管，心脏有问题以及糖尿病人等）

## 被病毒感染后

### ● 安静休养

请尽早去医院并安静休养。

**多睡觉。**

### ● 多喝水

为了防止出现脱水症状，**请多喝水。**

### ● 小孩、年轻人(19 岁以下)不要一个人待着

19 岁以下的人在患病后可能会有乱跑来回踱步等举动。  
病征出现 2 天内请不要让患者一个人待着。



## 流感疫苗的预防接种

请在医院接受疫苗的接种。疫苗不在健康保险适用范围内。请向医院咨询相关费用。

◆ 以下人群的部分流感疫苗接种费用由所在地的市町村负担。

- ✓ 65 岁以上的人
- ✓ 60~64 岁心脏，肾脏，以及有相关呼吸系统障碍疾病造成生活不便的人
- ✓ 60~64 岁因患有 HIV 而导致几乎无法进行日常生活的人

※除以上各类人群之外，也有一些市町村负担疫苗接种的费用。请向当地咨询。

<咨询电话> 岛根县药事卫生课 TEL:0852-22-6532