

# 健康公告

## 公共健康警告——猪流感 (H1N1型流感)

### 什么是猪流感？

猪流感 (或称H1N1型流感) 是一种新型流感, 它已经开始使人患病。这是一种类似于常规 (季节性) 流感的疾病。该病毒源于一种通常暴发于生猪的病毒。世界上包括美国在内的许多国家都已经出现了猪流感病例。

### 它是如何进行传播的？



您不会因吃猪肉或猪肉制品而感染猪流感。猪流感与常规流感的传播途径相同, 即通过患者的咳嗽或喷嚏在人与人之间传播。有时候, 人们可能会因为接触了门把手等带流感病菌

的物品之后, 没有洗手就去摸嘴、鼻子或眼睛而感染这种流感。

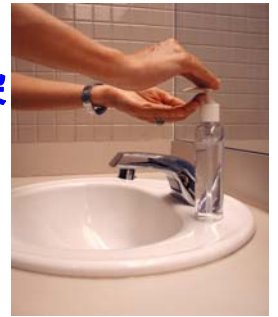
### 征兆和症状

猪流感的症状与常规流感的症状类似。

- 喉咙痛
- 发冷
- 疲劳
- 咳嗽
- 头痛
- 腹泻
- 发热
- 身体疼痛

如果您出现高烧、呼吸困难或无法咽下食物或液体等状况, 应去看医生。

### 防止您与他人被传染上猪流感



患病时留在家中。如果您患病了, 应留在家中, 不要去上班和上学, 以免将疾病传染给其他人。如果您必须要外出, 应佩戴口罩, 或者以手帕掩住口鼻。

咳嗽时进行遮掩。当您咳嗽或打喷嚏时应以纸巾遮住口鼻, 然后将纸巾扔掉。

不要接受来访。家中有人生病时应通知亲戚朋友不要来访。

### 预防猪流感

洗手! 这有助于您避免接触细菌。

避免靠近病人。如果病人在您周围咳嗽或打喷嚏, 您就有可能被传染流感。

不要摸脸。当人触摸带菌的物品后再去摸眼睛、鼻子或嘴时就会传播细菌。

养成良好的卫生习惯。保证充足的睡眠、坚持锻炼身体、调节压力、多喝水和健康饮食。

欲了解更多有关猪流感的信息, 请访问以下网址:

[www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health) 以及 [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov)

如果您还有其他问题, 请致电您的医疗保健服务提供者或者拨打311。