

Simplified Chinese

# SWINE FLU INFORMATION

0800 1 513 513

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

# 有关 猪流感 的重要信息

这份小册提供重要的信息以协助你和你的家人 — 请将它安全放好

## 有用的联系资料

要知道有关猪流感的最新信息，  
请拨打电话 **0800 1 513 513**。

### 英格兰：

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

### 苏格兰：

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

### 威尔斯：

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

### 北爱尔兰：

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

如果你正在计划出国旅游，请查看  
英国外交及联邦事务处 (Foreign  
and Commonwealth Office) 网页  
上给旅客的指导，网址：

[www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel) 或打电话  
0845 850 2829 查询最新的信息。

在网址 [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk) 上会登  
载有关旅游、学校和学院及工作地  
点的重要信息。

## 这份小册的目的是什么？

英国政府印制了这份小册的用意是为你提供有关猪流感的信息。它告诉你：

**猪流感是什么及它是怎样传播的。**

**英国政府做了些什么为更广泛的流感爆发作好准备。**

**你可以怎样做来保护自己及他人避免染上流感。**

**倘若猪流感更广泛蔓延时，你可以采取的其它行动。**

**如果你认为自己有流感征状应怎样做。**

**你怎样可以知道有关猪流感的最新消息。**

**请安全放好这份信息小册。如果猪流感更广泛蔓延时，你可能需要用来参考。**

## 猪流感是什么及它与一般流感有何分别？

猪流感（又称甲型 H1N1 流感）是一种呼吸系统疾病及含有在猪只中找到的一种病毒的一些元素。现时没有任何证据显示这疾病在英国的猪只中流传，而科学家正在侦察它的源头。

有一些国家已确诊有猪流感病例，并且这是人传人的，而这可能会导致所称的流感大爆发。

流感大爆发与一般流感不同，因为这是一种在人体内出现的新流感病毒，并且在全球各地非常快速地以人传人蔓延。世界卫生组织 (World Health Organization – WHO) 正在密切监控全球的猪流感病例，以监看它是否会演变成流感大爆发。

由于这是一种新病毒，无人会对其有免疫力，所以人人都可能有染上猪流感的风险。这包括健康的成年人、长者、幼童及已患有疾病的人士。

## 猪流感是怎样传播的？

流感病毒是由细小的微粒组成，可以透过在你咳嗽或打喷嚏时从鼻或口喷出的飞沫传播。

若你在咳嗽或打喷嚏时没有用纸巾遮盖口鼻，这些飞沫可以散播而其它人可能有吸入它们的危险。

如果你向着手咳嗽或打喷嚏，这些飞沫和内在的细菌会很容易从你的手传播到你接触的任何硬物表面，而它们可以在这些表面生存一段时间。很多日常接触的物体，例如门扶手、计算机键盘、手机和普通电话及电视机遥控器，全部都是可以有流感病毒存在的普遍表面。

如果其它人在触摸了这些表面后触摸面孔，这些细菌就可以进入他们体内各系统，他们会因此受到感染。这是所有伤风和流行性感冒病毒，包括猪流感，人传人的方式。

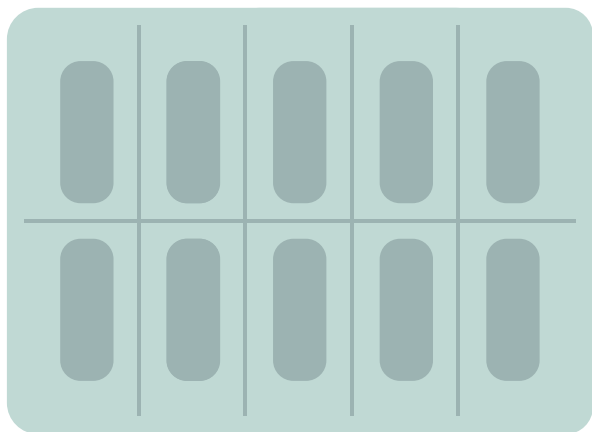


## 英国政府做了些什么防备措施呢？

我们已有多年为流感大爆发作好计划，而英国的计划已被世界卫生组织确认为最好的计划之一。

虽然目前的情况是严峻的，但我们有充份理由认为有信心应付疫情。全凭那些研究过往疫症大流行的科学家的努力，我们现在比以往任何时间都更了解有关治疗和怎样防止病毒扩散的方法。

我们有充足的抗病毒药物储备（包括特敏福® [Tamiflu®] 和瑞乐沙® [Relenza®]）— 足够治疗超过 3 千 3 百万人口（英国一半人口）之用，而且我们正计划增加存量。



抗病毒药物并非治疗药，但如果在病征出现的 48 小时内服食可以帮助你复原，它的效力是：

**舒缓一些病征。**

**减短你患病的时间，大约减少一天。**

**减低发生严重并发症的可能性，例如肺炎。**

## 我可否接受防疫注射？

在现阶段是没有这疫苗的。这类流感与季节性的流行性感冒不同：它涉及一种全新的病毒。研究人员只能在鉴别出这病毒的具体品种才能研发疫苗，而其后还可能需几个月时间才能生产。

英国政府与制造商有协议，让我们可以在疫苗研发成功后尽快得到供应。

## 我可以怎样做来保护自己和他人 避免患上流感？

保护自己的最好方法是遵守良好的卫生做法。这会有助于减低病毒扩散，并且是你为了保护自己和他人免受感染可以做的一种最有效方法。

**当你咳嗽或打喷嚏时，特别需要紧遵良好卫生规则以防止细菌散播：**

**必须常备纸巾。**

**咳嗽或打喷嚏时要用清洁纸巾来遮掩口鼻。**

**每一次用完纸巾后都要将它放入垃圾筒内。**

**经常用洗手液和热水洗手或用消毒液擦手。**

**有一个简单的方法帮助你记着要点：**

**困着它，丢进垃圾筒内，  
杀死它。**

## 我需要用口罩吗？

你可能在新闻报导中看到有些其它国家派发口罩给市民。但是，现有的科学证据显示这些基本口罩是不能保护人们免受感染的。



正如上页解释，保护你自己和阻止流感蔓延的最好方法，就是使用然后立即弃置纸巾和洗手。

**请紧记要困着它，丢进垃圾筒内，杀死它。**

## 我还可以做些什么呢？

你现在可以采取一些其它有用的行动，为倘若猪流感更广泛蔓延时做好准备。

**设立一个‘流感朋友’网络。**

流感朋友是指若你患了病时那些可以帮助你邻居、朋友和亲人。例如，他们可以代你取药、购买食物和其它供应品，让你在患病时无须外出。

**留意有关猪流感的最新消息，并且遵从公共卫生指导和指示。**

如果猪流感蔓延，你需要留意最新消息以便知道可以再做些什么来保护自己和家人。当情况有所改变时，你应留意最新消息，包括看电视、听收音机、查看互联网和留意在报章的公布。

这份小册的封面内页列出一些你可以用来找出最新消息的网址和电话号码。

## **如果我刚从墨西哥或一个受影响的 国家返回英国并认为可能患上 猪流感，我应怎样做？**

**要留在家中。**

**如可能的话，在网址 [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)  
查看你的病征。**

**拨打电话到猪流感信息专线 (Swine Flu  
Information Line)，电话：0800 1 513 513 收听  
最新的指导。**

如果你已采取这些步骤但仍然感到忧虑，请打电话给你的家庭医生 (GP)。或者，在英格兰你可以打电话到国民保健服务直线 (NHS Direct)，电话 0845 4647，在苏格兰打电话到 NHS 24，电话 08454 24 24 24，在威尔斯打电话到 HS Direct Wales，电话 0845 4647，或在北爱尔兰打电话 0800 0514 142。他们会为你的病征提供指导及告诉你下一步应怎样做。

除非你得到指示或病重，否则切勿前往你家庭医生的诊所或当地的事及急症部，因为你可能会将疾病传给他人。请一位流感朋友代你外出。

## 会有什么征状呢？

其中一些征状是突如其来的**发烧、咳嗽或气促**。其它征状可能包括头痛、喉咙痛、疲倦、肌肉酸痛、发冷、打喷嚏、流鼻涕或食欲不振。

最重要的是我们要确保你得到最新的指导。这会包括倘若病毒在英国更广泛蔓延，怎样可得到抗病毒药物的进一步信息。**猪流感信息专线**，电话 0800 1 513 513，提供的信息会经常更新。