



# 流行性感冒 防不胜防

接种疫苗  
远离流感

## 预防和保护

接种流感疫苗是保护您和他人的最好方式。

- 疫苗每年都会更新以保护您免受新病毒感染。
- 年龄在 6 个月及以上的每个人都应每年接种流感疫苗。6 个月以下的婴儿年龄太小，不能接种流感疫苗，但其照护者应确保接种流感疫苗。
- 请您尽快接种流感疫苗。即使您较晚接种疫苗，也比不接种疫苗更好。

---

## 请避免传播病菌

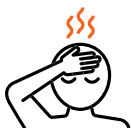


咳嗽或打喷嚏时请用手肘内侧遮挡口鼻。  
请勿用手。

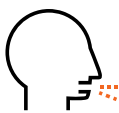


用肥皂洗手。

## 症状包括



发烧



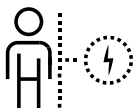
咳嗽



喉咙疼痛



头痛



身体疼痛



虚弱

---

## 了解更多

- 流行性感冒（流感）是传染性很强的危险呼吸道感染。
- 即便是健康的人，感染流感后也会病得很严重。它可能引发某些健康问题，例如肺炎。
- 流感可能会加重现有的健康问题，例如心脏病、哮喘和糖尿病。
- 每年有数千名纽约市民感染流感后死亡。上个季度，流行性感冒疫情非常严重。全国有超过 70 万例流行性感冒相关的住院治疗记录，是自联邦政府自 2003 年开始记录此项信息以来的最高记录。\*
- 2017-2018 流感季节期间，180 名美国儿童因流行性感冒而失去生命。\*仅在纽约市，就有 5 名儿童死于流行性感冒。\*\*

\*资料来源：《2017-2018 流行性感冒季节总结》(Summary of the 2017-2018 Influenza Season)。美国疾病控制与预防中心 (US Centers for Disease Control and Prevention) <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm>。访问于 2018 年 9 月 26 日。

\*\*资料来源：《流行性感冒监测周报》(Weekly Influenza Surveillance Report)。纽约市健康与心理卫生局。 <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/health-topics/flu-alerts.page>。访问于 2018 年 9 月 26 日。

## 获取免费或低价流感疫苗

- 向您的医疗保健提供者咨询流感疫苗。包括 Medicaid 在内的大多数保险计划均可支付疫苗费用。
- 前往离您最近的药房。许多药房都提供成人流感疫苗接种，有些则可为年龄小至两岁的儿童接种疫苗。
- 询问您的工作场所是否提供疫苗。

前往卫生局的疫苗接种诊所或者市立诊所或医院。这些场所向所有患者或看诊者提供免费或低价流感疫苗。

请致电 311，访问 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) 或发送短信“flu”（流感）至 877877，按街区或邮编搜索可接种疫苗的地点。

### 您知道吗？

年龄介于 6 个月至 5 岁之间并且在纽约市持证托儿所或幼儿园、启蒙教育或学前教育机构上学的所有儿童均须于每年 7 月 1 日至 12 月 31 日期间接种一剂流感疫苗。

## 如果您已患上流行性感冒

- 请勿将流感传染给其他人。尽量待在家中，避免近距离接触其他人，直至发烧症状在您未服用非处方药物的情况下消失至少 24 小时。
- 咨询您的医疗保健提供者，了解治疗流行性感冒的抗病毒药物。这些药物能够帮助您更快恢复健康，避免病情恶化。

## 流行性感冒并发症的高危人群包括

- 孕妇
- 5 岁以下的儿童（尤其是 2 岁以下的儿童）
- 年满 50 岁的成人（尤其是 65 岁及以上的人群）
- 患有某些特定疾病的人群，包括：
  - 糖尿病
  - 肺部或心脏疾病
  - 哮喘
  - 镰状细胞性贫血
  - 肾脏或肝脏疾病
  - 代谢失调
  - 免疫系统能力低下，例如癌症治疗期间或感染艾滋病毒 (HIV)
  - 可能引发呼吸问题的疾病，例如癫痫以及神经和肌肉失调
- 体重超重者
- 长期接受阿司匹林治疗的儿童和青少年（6 个月至 18 岁）
- 居住在养老院或其他护理机构内的人士
- 美洲印第安人和阿拉斯加原住民

**如果您是一名医疗保健工作人员，或正在照护上述高危人群，请务必接种疫苗。**

寻找可接种疫苗的地点：  
访问 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu)。

如需了解更多：访问 [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu)。

使用“我的疫苗接种记录”跟踪  
您孩子的疫苗接种情况：访问  
[nyc.gov/myvaccinerecord](https://nyc.gov/myvaccinerecord)，  
以了解更多信息。

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

