

健康公報

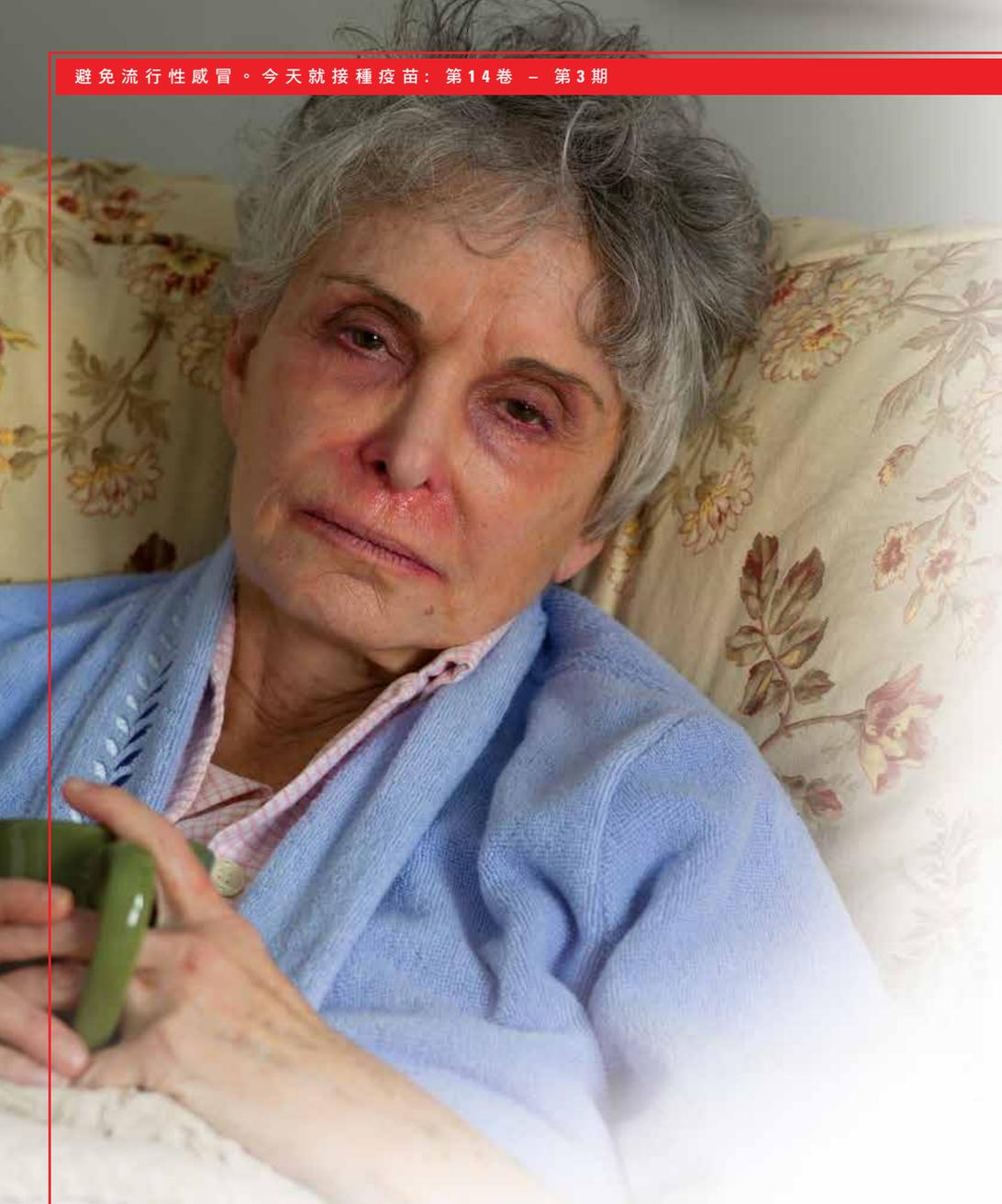
紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 104

避免流行性感冒。

今天
就接種
疫苗。

請致電 311 或傳簡訊 flu 至 877877
以瞭解疫苗接種地點。



流行性感冒（流感）是傳染性極強的肺部感染。

- 它伴隨著發燒、咳嗽、喉嚨痛與肌肉疼痛，會讓您**非常難受**，導致您無法工作或錯失與家人相處的時間。
- 它會導致**嚴重的健康問題**，例如肺炎、耳部與鼻竇感染和脫水。
- 它會造成現有健康問題的**惡化**，例如鬱血性心衰竭、哮喘與糖尿病。

每年都有數千名紐約市民在罹患流行性感冒之後死亡。在 2014-15 年的流感季節，有超過 140 名美國兒童死亡，另有數千名民眾不得不住院。**不要讓您的家人承受風險。**

保護您的家人免於流行性感冒。

1. 接種疫苗。

- 凡年滿 6 個月以上者都應接種疫苗。
- 每年接種疫苗。每一季的流行性感冒疫苗都會更新，以保護您不受新型病毒的感染。疫苗的接種方式有注射，或是被稱為 FluMist® 的鼻噴劑。
- 請勿等到流行性感冒的高峰季節（1 月到 3 月）才接種疫苗。只要疫苗備妥，即可在夏末或秋初接種。不過，延後接種疫苗要比沒有接種疫苗好。

2. 請勿傳播病菌。

- 在咳嗽與打噴嚏時請掩蓋口鼻。
請使用紙巾或是您的手肘內側 — 請勿用手。
- 經常使用肥皂與清水洗手，或是使用含酒精的洗手液。
- 如果您生病了，請待在家中，勿上班或上學，直到退燒後至少 24 小時之後（在沒有服用退燒藥的情況下）。

3. 瞭解抗病毒藥物。

- 如果您已經感染流行性感冒，抗病毒藥物可以讓您較快康復。
- 如果您是流行性感冒併發症的高危險族群（請參閱**最高風險人群**），早點服用抗病毒藥物，有助於防止嚴重的病情。
- 如果已經生病，抗病毒藥物會有所助益，不過流感疫苗是防止流行性感冒的最佳方式。

根據《平價醫療法案 [AFFORDABLE CARE ACT]》，許多健康保險計劃必須承保流感疫苗，讓您可以免費接種。
請洽詢您的保險公司。

托兒所兒童的疫苗接種截止時間

在紐約市發予執照之托兒所或幼兒園、啟蒙或學齡前計畫園區上學的 6 個月到 5 歲的所有兒童都必須接種一劑流感疫苗，時間是每年的 7 月 1 日到 12 月 31 日之間。

搜尋流感疫苗接種地點。

- 詢問您的家庭醫師或初級保健提供者。
- 詢問附近的藥房 — 許多藥房提供疫苗給滿 18 歲的成人。
- 查詢工作場所是否提供疫苗。
- 前往紐約市衛生局疫苗診所或紐約市健康和醫院集團 (NYC Health and Hospitals Corporation) 所屬的醫院/診所。這些地方為所有的患者與看診者提供免費或低價的流感疫苗。
- 以街區或郵遞區號搜尋地點。請致電 311 或傳簡訊 **flu** 至 877877*

* 可能需收取簡訊和數據傳輸費用。傳送簡訊 **STOP** 可退出，傳送 **HELP** 可獲得更多資訊。如需關於使用條款與隱私權政策方面的資訊，請造訪 nyc.gov/health。

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

如需所有《健康公報》，請造訪 nyc.gov 並搜尋 **Health Bulletins**。

如需免費的電子郵件訂閱，請造訪 nyc.gov/health/email。

凡年滿 6 個月以上者 都應接種疫苗。

最高風險人群

- 65 歲以上成人
- 孕婦
- 5 歲以下的幼兒（尤其是 2 歲以下）
- 存在某些健康狀況的人，包括：
 - 糖尿病
 - 肺病或心臟病
 - 哮喘
 - 鐮狀細胞性貧血症
 - 腎臟病或肝病
 - 代謝紊亂
 - 免疫系統衰弱（例如由於 HIV 或癌症治療引起的）
 - 可能造成呼吸問題的疾病，例如癲癇、神經與肌肉紊亂疾病
- 極度超重的人
- 長期接受阿斯匹靈療法的兒童與青少年（6 個月到 18 歲）
- 住在療養院或其他照護機構的人
- 美國印地安人與阿拉斯加原住民

和有併發症風險人群密集接觸的人，例如醫護工作者，以及照顧因太幼小而無法接受疫苗的嬰兒的人員，也都需要接種疫苗。

第 14 卷 - 第 3 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 104

紐約市健康與心理衛生局

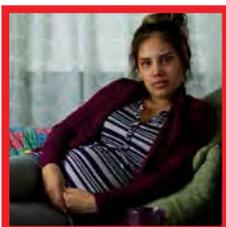
New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, 市長

Mary T. Bassett, MD, MPH, 局長



避免流行性感冒。

**今天
就接種
疫苗。**

**請撥
311**

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥 311，
電話上提供 170 多種語言的翻譯。