

流行性感冒 / 流感



健康公報

如需查閱所有《健康公報》，請造訪 nyc.gov/health。
請撥 311 索取免費紙本。

NYCTM
Health

深入瞭解

- 流行性感冒 (流感) 是很容易傳染給他人的危險呼吸道感染。
- 即使健康的人也會因為流行性感冒而生重病，而且可能導致肺炎等健康問題。
- 流行性感冒可能讓原有的病情 (例如心臟病、氣喘與糖尿病) 更加嚴重。
- 每年都有數千名紐約市民在罹患流行性感冒之後死亡。在 2016-17 年的流感季節，有 100 幾名美國兒童死於流行性感冒。*

症狀包括：



發燒



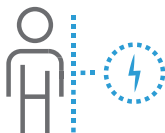
咳嗽



喉嚨痛



頭痛



身體酸痛



虛弱

*資料來源：疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) (截至 2017 年 7 月)

預防與保護

- 流感疫苗是可保護您自己與他人的安全、有效方法。
- 疫苗每年都會更新，以保護您不受新型病毒的感染。
- **凡年滿 6 個月以上者都應每年接種流感疫苗。**未滿 6 個月大的兒童年齡太小不能接種疫苗；其照護者應確保接種疫苗。
- 盡快接種流感疫苗。即使您比較晚接種疫苗，還是比不接種疫苗好。

請勿傳播病菌：



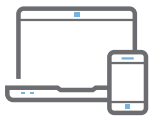
在咳嗽或打噴嚏時，以手肘內側捂住口鼻。
請勿用手。



以肥皂清洗雙手。

取得免費或低價的流感疫苗

- 請詢問您的健康照護提供者關於流感疫苗。大部分的保險計劃（包括 Medicaid）支付該疫苗。
- 請造訪您附近的藥局 - 許多藥局提供成人疫苗。
- 查詢工作場所是否提供疫苗。
- 請造訪衛生局的疫苗診所或是市立診所或醫院。這些地方提供免費或低價的流感疫苗給所有的患者與看診者。



請撥打 311、造訪 nyc.gov/flu 或傳簡訊 **flu** (流感) 至 **877877**，以街區或郵遞區號搜尋疫苗地點。

若您因為流行性感冒而生病：

切勿陷入傳染流感給其他人的風險。留在家裡並避免與其他人密切接觸，直到在不服用成藥情況下也不會發燒**至少 24 小時**之後。

詢問您的健康照護提供者關於可以治療流行性感冒的**抗病毒劑**、藥物。它們可以協助您較快速復原與預防更嚴重的病情。

流感併發症的最高風險族群

- 懷孕的婦女
- 5 歲以下的幼童 (尤其是 2 歲以下)
- 年滿 65 歲的長者
- 患有特定健康問題的人士, 包括:
 - 糖尿病
 - 心肺疾病
 - 氣喘
 - 鎌型血球貧血症
 - 腎臟或肝臟病
 - 新陳代謝失調
 - 免疫系統衰弱 (例如因為 HIV 或癌症治療)
- 患有可能會導致呼吸問題, 例如癲癇、神經與肌肉疾病等的患者
- 嚴重過胖的人士
- 接受長期阿司匹林治療的兒童與青少年 (6 個月到 18 歲)
- 居住在療養院或其他照護機構的人士
- 美國印地安人與阿拉斯加原住民

若您是醫護人員或照顧以上風險族群之一的人員, 施打疫苗是非常重要的。

資源

連接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

尋找接種疫苗的地點

造訪 nyc.gov/flu

深入瞭解

造訪 cdc.gov/flu

接收最新的《健康公報》

寄送電子郵件到

healthbulletins@health.ny.gov



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 nyc.gov/health/pubs。您有權利獲得以您的語言提供的服務。這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所免費提供。