

# 流行性感冒 / 流感



## 健康公报

访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 以查看所有健康公报。  
致电 311 以获取免费样本。

**NYC**<sup>TM</sup>  
Health

# 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。
- 即使是健康的人，感染流感后也会病得很严重。它可能会引发某些健康问题，例如肺炎。
- 流感可能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。2016-17 流感流行季节期间，超过 100 名美国儿童死于流行性感冒。\*

## 流感症状包括:



发烧



咳嗽



喉咙疼痛



头痛



身体疼痛



虚弱

\*资料来源: 美国疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) (截至 2017 年 7 月)

# 预防和保护

- 流感疫苗是一种保护自己和他人的安全有效的方法。
- 疫苗每年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注射疫苗。** 6 个月以下的婴儿太小，不能接种流感疫苗，但他们的照护者应确保接种流感疫苗。
- 请您尽快注射疫苗。但是，即使您稍后注射疫苗，也比不注射疫苗好。

## 请避免传播病菌：



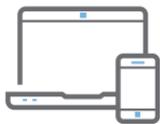
咳嗽或打喷嚏时请用手肘内侧遮挡口鼻。  
请勿用手。



用肥皂洗手。

# 获取免费或低价流感疫苗

- 请向您的健康照护提供者咨询流感疫苗。大多数保险计划 (包括 Medicaid) 可支付疫苗费用。
- 请前往离您最近的药房, 许多药房都为成人提供疫苗。
- 请询问您的工作场所是否提供疫苗。
- 请访问卫生局的疫苗接种诊所或市立诊所或医院。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 通过街区或邮编搜寻注射疫苗的地点, 也可访问 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) 或发送短信 **flu** (流感) 至 **877877**。

## 如果您已感染流感而生病:

请注意避免将流感传染给其他人。请待在家中, 避免近距离接触其他人, 直到在未服用非处方药的情况下退烧**至少 24 小时**。

请咨询您的健康照护提供者有关可治疗流星的**抗病毒药物**的信息。这些药物可帮助您更快康复, 避免病情恶化。

# 流感并发症最高危人群

---

- 孕妇
- 5 岁以下儿童 (尤其是 2 岁以下儿童)
- 65 岁及以上的成人
- 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 (如受艾滋病毒 (HIV) 或癌症治疗影响)
  - 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们
- 美洲印第安人和阿拉斯加原住民

如果您是一位健康照护工作人员, 或正在照护以上所述的高危人群, 注射疫苗是非常重要的。

# 来源

## 连接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

## 寻找可注射疫苗的地点

访问 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu)

## 如需了解更多信息

访问 [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu)

## 接收最新的《健康公报》

发送电子邮件至  
[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



访问 [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) 以查看更多语言版本的健康公报和其他已翻译的健康信息。您有权选择适合自己的语言服务。所有纽约市卫生局办事处和诊所都提供这些免费服务。