

FACTSHEET 专题资料

2009年5月4日

卑诗省教育厅

PROTECTING YOUR KIDS FROM H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU) **如何防止你的孩子染上 H1N1 流感病毒（人类猪流感）**

H1N1（人类猪流感）是一种流感（感冒）病毒，它会造成呼吸系统的疾病，能在人与人之间传播。幼童、孕妇和患有哮喘病、糖尿病或心脏病之类慢性病的人，受到感染和出现感染并发症的风险较高。在大多数儿童身上，H1N1（人类猪流感）的症状与普通流感的症状类似，包括：

- 发热
- 咳嗽
- 喉咙疼
- 周身疼痛
- 头痛
- 发冷和疲劳
- 偶尔会有呕吐和腹泻

流感病毒在人与人之间传播的途径主要是通过病人咳嗽或打喷嚏。一个人如果触摸了被流感病毒污染了的物体，然后触摸自己的眼睛、鼻子或嘴，也会感染流感病毒。现在，暂时没有针对 H1N1（人类猪流感）的防止疫苗，但要防止如 H1N1（人类猪流感）等造成呼吸系统疾病的病毒的传播，有些日常行为将会有帮助：

- 教给你的孩子勤洗手，每次要用肥皂和水洗 20 秒钟。你自己也要这样洗手，以身作则，树立好榜样。
- 教给你的孩子咳嗽或打喷嚏到面巾纸上或自己的胳膊肘内侧。你自己也要这样咳嗽或打喷嚏，以身作则。
- 教给你的孩子要离开生病的人至少 6 英尺。
- 生病的儿童应留在家中，不要去学校或幼儿园，并远离他人，直至好转。
- 在 H1N1（人类猪流感）已经出现的社区，要远离购物中心、电影院或其它人多密集的地方。

如果你有更多的疑问，或担心自己或孩子身上出现的任何不适或症状，可以拨打 8-1-1 致电[卑诗健康连线\(HealthLink BC\)](#)，向护士咨询。该热线一周 7 天，每天 24 小时开通。