

FACTSHEET 专题资料

2009年5月4日

卑诗省教育厅

TALKING TO KIDS ABOUT H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU) **如何与孩子讨论 H1N1 流感病毒（人类猪流感）**

新闻报道有时能使儿童感到恐惧，因为新闻报道通常聚焦在最坏的情形上。你可以通过为家人提供准确的资讯，帮助缓解他们的恐惧。下面是几条如何与孩子讨论 H1N1（人类猪流感）的提示：

- 你要主动提起这个话题。要是你不闻不问，孩子们能够想象的情况通常比现实更可怕。
- 询问他们听到了什么，你能用事实向他们保证，帮助他们放心。
- 对于幼童，要用非常简单的语句解释。
- 让你的孩子放心，说没有必要恐慌。公共健康服务机构和医护工作者正在努力工作，以限制该疾病的传播，并帮助可能生病了的人们。
- 让孩子们知道，上次影响了几百万人的流感大流行发生在几乎 100 年前。那时，人们没有我们今日所拥有的医疗知识、医疗护理和药物。到目前为止，加拿大的所有病例都只是轻度。
- 提醒孩子避免染病的各种方法：
 - 勤洗手，尤其是进食前；
 - 避免触摸自己的眼睛、鼻子和嘴；
 - 不要与他人共用一个杯子或餐具；
 - 喷嚏不要打到手上，而要打到面巾纸上，然后将面巾纸扔掉；
 - 如果感觉不舒服，告诉自己的家长；如果生病，要留在家中，不要去学校。

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。