WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

做好預防流感大流行的準備

應該做些什麼

保護你的健康

防止細菌的傳播

流感病毒通過受感染者咳嗽、打噴嚏或接觸別人用過的物品而發生人傳人的。做好以下簡單而有效的事情，以保護你自己和其他人：

在咳嗽或打噴嚏時捂住自己的口和鼻子。最好不要直接用手來捂。對著衣袖咳嗽，或用紙巾捂住口和鼻子。

洗手。保護自己免受病毒感染的最好方法是經常洗手。最好使用肥皂和水，如果沒有肥皂和水，使用酒精洗手液或一次性抹布。

不要揉拭你的眼睛、鼻子或口。流感病毒傳播的途徑通常是，當一個人接觸到帶有病毒的物品，然後揉拭自己的眼睛、鼻子或口，便感染上病毒。

當你感到不適或有流感症狀，必須留在家裏。多喝水，保證有足夠的休息，需要時去看醫生檢查。

家庭照護

學習基本的照護方法。學會如何照顧發燒、身體疼痛和肺部充血的人。在流感大流行期間，你會獲得如何照顧病人的具體指示，以及何時需要看醫生的資訊。

學會如何辨別和處理脫水症狀。注意觀察是否有虛弱、昏暈、口幹、尿液濃黃，低血壓，或在當躺下和坐下時脈跳過快等症狀。這些都是脫水的徵兆。流感病毒會通過發燒和出汗使人體內的水分流失。為防止脫水，流感病人喝大量的水是非常重要的 — 每天最多應喝 12 杯水。

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

應該做些什麼

在家

在家裏儲存以下物品

- **足夠每個人**一個星期或更長時間食用的食物和清水——選擇可以保存一段長時間、不需冷藏或烹煮的食物。包括一個非電動的開罐器。
- **藥物** — 對於你經常服用的藥物，儲存至少一個星期的份量。
- **減輕流感症狀的物品** — 備有發燒藥，例如布洛芬（ibuprofen）和退熱淨（acetaminophen）。感冒藥包，毛毯和濕度調節器也很有用。手邊有備用清水和果汁，以防有人病倒 — 流感病毒會引致病人脫水，飲用大量液體會有幫助。
- **個人清潔用品** — 儲存至少可用一個星期的肥皂、洗髮水、牙膏、廁紙和清潔用品。
- **你和孩子的活動** — 包括書籍、手工藝品、棋盤遊戲、藝術用品和其他活動。包括不需用電的物品。
- **現金** — 銀行也許不會經常營業，提款機也許也不會經常可用。
- **寵物供給** — 不要忘記為寵物準備好食物、清水和睡覺的小窩。
- **手機或普通的有線電話** — 無線電話在沒電時不能使用。
- **大號垃圾袋** — 垃圾收集服務可能會中斷或延遲很多天。

制訂家族和家庭應急計畫

- 確定一個聯絡點，以便在緊急情況發生時，可以讓所有家庭成員在那裏匯合。
- 如果學校關閉，決定由誰照看孩子。
- 計畫限制你購物或公務旅行的次數。此外，不要忘記公共運輸路線和時間也受到限制。
- 想好如果得不到支援服務，你如何照顧殘障的家庭成員。
- 準備好你在家必須用的必需品，至少要有一個星期的份量。商店也許不開門或限制供應數量。

更多資訊

華盛頓州衛生署（**Washington State Department of Health**）— www.doh.wa.gov/panflu/
華盛頓州地方公共衛生機構 — www.doh.wa.gov/LHJMap/

美國衛生和人類服務部（**U.S. Department of Health and Human Services**）— www.pandemicflu.gov
美國疾病控制與預防中心 (**CDC**) — www.cdc.gov/flu/cht/
世界衛生組織 (**WHO**) — www.who.int/zh/

Washington State Department of Health
www.doh.wa.gov/panflu/
1-800-525-0127
DOH Pub 820-033 CH 2006

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team