

流感背景信息

我们关于季节性流感所了解的信息

在俄勒冈州,季节性流感经常在一月到三月达到高峰。每次流感季都是不同的,流感可对人们产生不同影响。每个健康的儿童和成人都可能因为流感而换上严重的病症,并将流感传播给他人。1976 年到 2006 年这 30 年期间,CDC 估计美国与流感相关的死亡最低人数最低时约为 3000,最高时则达到了约 49000 人。

传播

流感是人际传播的病毒,它传播的途径包括空气、坚硬物体的表面 以及喷嚏和咳嗽产生的飞沫。

风险

大多数人会在两周内治愈流感。对有些人来说,流感可能会是非常严重,甚至是致命性的疾病。任何人可能因为流感产生并发症,但风险最高的并发症有:

- 65 岁及以上的人
- 孕妇
- 患有慢性病例如哮喘、糖尿病、心脏病的人
- 年幼儿童
- 因为疾病或用药、HIV、癌症而免疫系统功能弱的人 或患有慢性胆固醇的人

高风险人群的常见并发症包括:

- 肺炎
- 鼻窦炎和耳部感染
- 支气管炎

不断恶化的慢性病(例如哮喘、慢性心脏病)

流感的迹象和症状

流感导致的病症可以持续 10 天或更长时间。患有流感的人经常会感觉到以下一些或所有迹象和症状:

- 发烧*或感觉发烧/发冷
- 咳嗽
- 喉咙痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉或身体疼痛
- 头痛
- 疲劳(很累)
- 有些人可能会呕吐或腹泻,但儿童比成人更经常出现这种情况。

1. *必须注意的一点是,不是每个患有流感的人都会发烧。

预防

1. 每个人都可在 6 个月大之后接种流感疫苗！
2. 经常洗手。没有肥皂的时候使用酒精型手部消毒液。
3. 限制与患者的密切接触。
4. 当你生病时，限制与其他人的接触。
5. 咳嗽或打喷嚏时遮住你的口鼻。
6. 避免触摸你的眼睛、鼻子和嘴。
7. 清洁并消毒可能有细菌的表面。

护理和治疗

在大多数情况下，患有流感的人会出现症状轻微的疾病，需要更多的休息，喝更多液体，并服用退烧的氨基酚或布洛芬。一般情况下，出现流感症状的人应该留在家里并避免与他人接触。有些人需要紧急护理。建议任何属于上文提及的高危群体或病情严重需要住院治疗的人使用抗病毒药物。健康护理供应商将决定是否需要使用抗病毒药物。如果人们出现以下任何紧急症状，则应该立即获得医疗帮助：

孩子

- 呼吸急促或呼吸困难
- 皮肤呈蓝紫色
- 没有饮用足够的液体
- 没有醒来或没有互动
- 孩子表现急躁 不想被人抱
- 有所改善伴随着发烧和加剧咳嗽复发的流感类似症状
- 发烧和皮疹

成人

- 呼吸困难或 呼吸短促
- 胸部或腹部疼痛 或感觉压迫
- 突然的头晕
- 意识混乱
- 严重或持续的呕吐
- 有所改善但之后 伴随着发烧和加剧咳嗽复发的流感类似症状

除上述症状以外，出现任何此类症状的婴儿应 立即获得医疗帮助：

- 无法进食
- 呼吸困难
- 哭不出眼泪
- 与平时尿湿的尿布数量相比 大量减少

我们关于灭活流感疫苗所了解的信息

流感疫苗可以：

- 让你远离流感。
- 如果你确实患上了流感，则会降低流感的严重程度。
- 避免将流感传播给你的家人和其他人。
- 在疫苗接种后耗时约 2 周建立防护体系，而且这种防护会持续整个流感季。

流感疫苗不能预防：

- 疫苗未涵盖的病毒所导致的流感。
- 看似流感但并非流感的病症。

建议：

- 每个流感季建议注射一剂流感疫苗。
- 6 个月到 8 岁的一些孩子在一个流感季内可能需要两剂疫苗。
- 其他人每个流感季只需一剂疫苗。

有些人不能接种这一疫苗。因此给你接种疫苗的人可以针对你的情况提出建议，请告诉为你接种疫苗的人：

- 你是否有任何严重的危及生命的过敏症。如果你曾在接种一剂流感疫苗后出现了危及生命的过敏反应或对此疫苗的任何成分产生严重过敏，则可能会建议你接种不接种疫苗。大多数情况但并非所有情况下，各种流感疫苗都包含少量鸡蛋蛋白质。对蛋过敏的人可以而且应该接种流感疫苗。应建议患有严重蛋过敏的人在能够识别并管理严重过敏反应的医疗环境中接受其疫苗接种。
- 如果你曾出现过格林-巴利综合征（也称 GBS）。曾有 GBS 史的人不应接种此疫苗。这应该与你的医生进行讨论。
- 如果你感觉不适。当你症状轻微时接种流感疫苗通常是可行的，但当你感觉好些时，可能会被要求复诊。

内容：

- 流感疫苗中没有活的流感病毒。它们不会导致流感。
- 流感病毒有很多，它们总是在不断改变。每年我们都会研制新的流感疫苗用于抵抗下一流感季可能导致病症的三种或四种病毒。即使疫苗并不与这些病毒百分百匹配，它也可以提供某些防护。
- 某些流感疫苗瓶有多剂流感疫苗，其中包含很少量的被称为硫柳汞的汞基防腐剂。研究并未显示疫苗中的硫柳汞是有害的，但我们也可提供不包含硫柳汞的流感疫苗。

疫苗反应的风险

在使用包括疫苗在内的任何药物时，都有可能产生反应。这些反应通常是轻微的，自己就会消退，但也可能发生严重反应。接种流感疫苗的大多数人都不会有问题。但如果出现问题，它们通常会在接种疫苗后很快开始，并持续一或两天。

流感疫苗接种后的轻微问题包括：

- 接种疫苗的部位疼痛、发红或肿胀
- 声音沙哑
- 眼睛疼痛、发红或发痒
- 咳嗽
- 发烧
- 疼痛
- 头痛
- 瘙痒
- 疲劳

流感疫苗接种后较为严重的问题可能包括：

- 灭活流感疫苗接种后出现格林-巴利综合征 (GBS) 的风险有少量增加。这一风险估计为接种疫苗的每一百万人中增加一或两人。这一风险比流感严重并发症的风险低得多，流感疫苗可以预防严重并发症。
- 同时接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗 (PCV13) 或 DTaP 疫苗的年幼孩子们出现发烧引发的癫痫的可能性略高。请咨询你的医生了解更多信息。如果接种流感疫苗的孩子曾出现过癫痫，请告诉你的医生。

任何注射疫苗后可能发生的问题：

- 人们在接受医疗程序 (包括疫苗接种) 后可能昏厥。坐或躺约 15 分钟可以帮助预防昏厥和摔倒导致的伤害。如果你感觉眩晕，或出现视力变化或耳鸣，请告诉你的医生。
- 有些人出现严重肩痛，甚至接受疫苗接种的手臂无法活动。这种情况非常罕见。
- 任何药物都可能导致严重的过敏反应。疫苗导致的此类反应非常罕见，估计一百万剂中出现约 1 例，并可能在疫苗接种后数分钟至数小时内发生。

在使用任何药物之后，因为疫苗导致严重受伤或死亡的可能性都非常低。

疫苗的安全性一直受到监控。若要获取更多信息，请访问疫苗安全性网站：

<http://www.cdc.gov/vaccinesafety/index.html>。



PUBLIC HEALTH DIVISION

您可以获得本文件的其他语言版本，或者大字印刷、盲文及您所喜欢格式的版本。请联系急性传染病预防部门 (Acute and Communicable Disease Prevention)，电话：971-673-1111 或电子邮件：ohd.acdp@state.or.us。我们会接听所有转接电话，或者您可以拨打 711。

SCH OHA 8004 (1/2017)