

# 流行性感冒（流感）

尊敬的家长或监护人：

您收到这份情况说明书：

- 是因为您或您的孩子可能已接触过流行性感冒或流感。
- 仅供参考。

---

## 关于流感的一般信息

### 流感是什么？

- 流感是由流感病毒引起的呼吸系统或呼吸疾病。
- 它可以很容易传播。
- 它不同于感冒。
- 在秋季和冬季最常见。
- 虽然大多数人可以在家中康复，但对于某些人（包括婴儿和老年人）来说，流感可能会很严重。

### 谁会得流感呢？

- 任何人都可能感染流感，即使他们以前已得过流感。
- 以下人群患重病或出现医疗问题的风险较高：
  - 婴儿和 5 岁以下儿童
  - 50 岁以上的人士
  - 孕妇
  - 有长期健康问题的人
- 较高危人群（见上文）如果认为自己接触过或患有流感，应联系他们的医疗保健提供者。

### 流感有什么症状？

- 发烧（美国儿科学会将发烧定义为100.4华氏度或38摄氏度或更高的温度）
- 头痛
- 异常疲乏，不想动
- 干咳
- 喉咙痛
- 流鼻涕或鼻塞

- 肌肉疼痛
- 恶心或呕吐

## 流感是如何传播的？

- 病毒存在于咳嗽、打喷嚏、流口水和流鼻涕产生的飞沫中。
- 当流感患者咳嗽或打喷嚏时，如果另一个人吸入其飞沫，病毒就会传播。
- 它还可以通过以下方式传播：
  - 触摸带有流感病毒的物体或表面，然后触摸嘴巴、眼睛或鼻子。
  - 与流感患者共用餐具或杯子。

---

## 我怎么知道我的孩子是否患有流行性感冒（流感）？

- 医疗保健提供者通常可以根据一个人的症状来诊断出流感。
- 有可用于检测流感的测试。请咨询您的医疗保健提供者以获取更多信息。

如果您有其他问题或认为您的孩子感染了流感，请联系您的医疗保健提供者。本资料仅提供一般信息。

---

## 如果我的孩子得了流感怎么办？

如果您的孩子有流感，请立即通知孩子的托儿服务提供者或学前班。

### 如何治疗流感？

- 可用抗病毒的处方药物来治疗流感，特别是对于病情严重或有较高医疗问题风险的人。如果您认为家中有人感染了流感，请联系您的医疗保健提供者。
- 让孩子保持舒适，让他们休息，确保他们喝足够的液体以防止脱水，并经常检查他们。
- 有发烧（100.4 华氏度或 38 摄氏度或更高的温度）的 3 个月或更小的婴儿应由他们的医疗保健提供者看诊。
- 如果您对孩子的症状有任何疑问，请咨询您孩子的医疗保健提供者。如果您的孩子出现脱水迹象（湿尿布或小便比平时少、比平时疲倦、头晕、舌头或嘴唇干燥、眼泪减少）、呼吸急促、呼吸困难或有剧烈头痛，则需要立即就医。

### 我如何帮助防止流感传播？

- 每年接种流感疫苗，建议 6 个月及以上的所有人接种流感疫苗。
- 生病时留在家中。
- 经常洗手，尤其是在打喷嚏、咳嗽或擦鼻子之后。

- 咳嗽或打喷嚏时掩盖住口鼻。
- 避免触摸眼睛、嘴巴或鼻子。
- 避免与流感患者共用杯子、餐具、食物和饮料。
- 用肥皂和水将儿童放入口中的玩具和其他物品彻底清洗干净。
- 清洁和消毒家居表面。

---

## 我的孩子是否需要留在家中不去托儿所？

**不需要。** 接触过或被诊断患有流行性感冒（流感）的儿童可以继续去托儿所，除非：

- 孩子发烧（体温为 100.4 华氏度或 38 摄氏度或更高温度），并伴有其他流感症状。
- 他们感觉不适，无法参加课堂活动（例如：异常疲倦、暴躁或烦躁、或哭得比平时多）。

请遵循您的托儿机构的疾病政策。

---

### 参考资料:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for our Children, Chapter 3 Health Promotion and Protection, 3.6 Management of Illness, 3.6.1 Inclusion/Exclusion Due to Illness*
- *Caring for our Children, Chapter 7 Infectious Diseases, 7.3 Respiratory Tract Infections, 7.3.3 Influenza, 7.3.3.2: Influenza Control*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 113-114*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Influenza (flu)*. <https://www.cdc.gov/flu/>

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>.  
*Disease Prevention Website*