

# 流行性感冒（流感）

尊敬的家長或監護人：

您收到這份情況說明書：

- 是因為您或您的孩子可能已接觸過流行性感冒或流感。
- 僅供參考。

---

## 關於流感的一般信息

### 流感是什麼？

- 流感是由流感病毒引起的呼吸系統或呼吸疾病。
- 它可以很容易傳播。
- 它不同於感冒。
- 在秋季和冬季最常見。
- 雖然大多數人可以在家中康復，但對於某些人（包括嬰兒和老年人）來說，流感可能會很嚴重。

### 誰會得流感呢？

- 任何人都可能感染流感，即使他們以前已得過流感。
- 以下人群患重病或出現醫療問題的風險較高：
  - 嬰兒和 5 歲以下兒童
  - 50 歲以上的人士
  - 孕婦
  - 有長期健康問題的人
- 較高危人群（見上文）如果認為自己接觸過或患有流感，應聯繫他們的醫療保健提供者。

### 流感有什麼症狀？

- 發燒（美國兒科學會將發燒定義為 100.4 華氏度或 38 攝氏度或更高的溫度）
- 頭痛
- 異常疲乏，不想動
- 乾咳
- 喉嚨痛
- 流鼻涕或鼻塞

- 肌肉疼痛
- 噁心或嘔吐

### 流感是如何傳播的？

- 病毒存在於咳嗽、打噴嚏、流口水和流鼻涕產生的飛沫中。
- 當流感患者咳嗽或打噴嚏時，如果另一個人吸入其飛沫，病毒就會傳播。
- 它還可以通過以下方式傳播：
  - 觸摸帶有流感病毒的物體或表面，然後觸摸嘴巴、眼睛或鼻子。
  - 與流感患者共用餐具或杯子。

---

## 我怎麼知道我的孩子是否患有流行性感冒（流感）？

- 醫療保健提供者通常可以根據一個人的症狀來診斷出流感。
- 有可用於檢測流感的測試。請諮詢您的醫療保健提供者以獲取更多信息。

如果您有其他問題或認為您的孩子感染了流感，請聯繫您的醫療保健提供者。本資料僅提供一般信息。

---

## 如果我的孩子得了流感怎麼辦？

如果您的孩子有流感，請立即通知孩子的托兒服務提供者或學前班。

### 如何治療流感？

- 可用抗病毒的處方藥物來治療流感，特別是對於病情嚴重或有較高醫療問題風險的人。如果您認為家中有人感染了流感，請聯繫您的醫療保健提供者。
- 讓孩子保持舒適，讓他們休息，確保他們喝足夠的液體以防止脫水，並經常查看他們。
- 有發燒（100.4 華氏度或 38 攝氏度或更高的溫度）的 3 個月或更小的嬰兒應由他們的醫療保健提供者看診。
- 如果您對孩子的症狀有任何疑慮，請諮詢您孩子的醫療保健提供者。如果您的孩子出現脫水跡象（濕尿布或小便比平時少、比平時疲倦、頭暈、舌頭或嘴唇乾燥、眼淚減少）、呼吸急促、呼吸困難或有劇烈頭痛，則需要立即就醫。

### 我如何幫助防止流感傳播？

- 每年接種流感疫苗，建議 6 個月及以上的所有人接種流感疫苗。
- 生病時留在家中。
- 經常洗手，尤其是在打噴嚏、咳嗽或擦鼻子之後。

- 咳嗽或打噴嚏時掩蓋住口鼻。
- 避免觸摸眼睛、嘴巴或鼻子。
- 避免與流感患者共用杯子、餐具、食物和飲料。
- 用肥皂和水將兒童放入口中的玩具和其他物品徹底清洗乾淨。
- 清潔和消毒家居表面。

---

## 我的孩子是否需要留在家裡不去托兒所？

**不需要。** 接觸過或被診斷患有**流行性感冒（流感）**的兒童可以繼續去托兒所，除非：

- 孩子發燒（體溫為 100.4 華氏度或 38 攝氏度或更高溫度），並伴有其他流感症狀。
- 他們感覺不適，無法參加課堂活動（例如：異常疲倦、暴躁或煩躁、或哭得比平時多）。

請遵循您的托兒機構的疾病政策。

---

### 參考資料：

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*