

保證孩子安全 —— 每年秋季或 冬季讓他們接種疫苗！

兒童的流行性感
冒是否更嚴重？

嬰幼兒因流行性感
冒而生重病的風險較大，因此健康專家建議所有6個月及以上的兒童和成人都在每年秋天或冬天接種流感疫苗。

流感疫苗可能挽救您
孩子的生命。

多數流行性感
冒患者的病情持續一星期左右，然後逐漸好轉。但是有些人的病情可能很嚴重，特別是幼兒、孕婦、老年人和慢性病患者，有些人甚至會因此死亡。每年接種流感疫苗，是保護孩子遠離這種嚴重疾病的最好方法。建議6個月大及以上的每個人都接種。

什麼是流行性感
冒？

流行性感
冒也稱「流感」，是一種鼻腔、咽喉和肺部的感染，很容易由一個人傳給另一個人。

兒童可以接種哪些
類型的疫苗？

- 6個月及以上的兒童可打流感預防針。
- 2歲及以上的健康兒童可接種噴鼻疫苗。這個接種方式能為2歲至8歲的兒童提供更好的保護。如果醫生或診所提供噴鼻疫苗，那麼此方式應為首選。但是，假如診所不提供此類疫苗，那麼您孩子應接種注射疫苗。
- 在過去一年中發生過喘鳴的5歲以下兒童或是患有慢性病的任何兒童，應該接種注射疫苗（預防針）而不是噴鼻疫苗。
- 首次接種流感疫苗的9歲以下兒童需要接種兩劑，之間相隔4週。

我還可以用什麼方法
保護孩子？

- 自己每年都要接種流感疫苗。
- 督促與孩子密切接觸的人也接種疫苗。如果您孩子不滿5歲或是有哮喘或糖尿病等慢性病，這樣做非常重要。由於6個月以下的嬰兒不能接種疫苗，因此他們依靠周圍的人接種疫苗。
- 經常洗手，並且咳嗽和打噴嚏時遮住口鼻。最好使用衛生紙，然後立刻扔掉。如果您沒有衛生紙，應該在咳嗽或打噴嚏時用袖子上端遮擋，而不是用手。這樣做可以防止細菌傳播。
- 請告訴您的孩子
 - 遠離患病者，
 - 經常洗手，
 - 雙手不要接觸臉，而且
 - 咳嗽和打噴嚏時遮住口鼻，以保護他人。

流感有哪些跡象？

流感發病迅速。大多數流感患者感到極度疲乏，並會發高燒、頭痛、乾咳、喉嚨痛、流鼻涕或鼻塞及肌肉酸痛。咳嗽可能持續兩星期或更長時間。有些人，特別是兒童，可能出現胃部不適和腹瀉。

流感如何傳播？

流感患者通常會咳嗽、打噴嚏和流鼻涕。咳嗽和打噴嚏時的飛沫以及鼻涕中均帶有流感病毒。其他人可能因吸入病毒或是病毒進入鼻腔或口腔而被傳染流感。流感也會因接觸受感染者觸摸過的物體表面而傳播，例如門把手、桌面或鍵盤。

病人可在多長時間內向別人傳播流感？

病人可以在發病前一天到發病後五天或更多天內，把流感傳給別人。

應該用什麼洗手？

用肥皂和水給孩子洗手。洗手時間要相當於唱兩遍「生日快樂」歌的時間。如果附近沒有肥皂和水而且雙手看起來不是很髒，就請使用含酒精的濕紙巾或凝膠。洗手凝膠應該在手上搓到雙手乾了為止。

如果孩子生病了，我應該怎麼做？

確保孩子充分休息，喝大量液體。在給孩子服用非處方藥物之前，要跟孩子的醫生談談。如果您懷疑孩子可能得了流感，切勿給他或她服用阿斯匹靈或含有阿斯匹靈的藥物，這樣做可能導致嚴重問題。

孩子患病期間，我應該注意哪些緊急徵兆？

如果您孩子有以下緊急徵兆，要立即將其帶到急診室就醫或撥打9-1-1：

- 呼吸急促，或者呼吸困難
- 皮膚發青
- 昏睡不醒，或者對外界沒有反應
- 非常易怒，以至不願被摟抱
- 沒有喝足夠的液體
- 沒有小便，或是哭泣時沒有流淚
- 嚴重或持續的嘔吐
- 類似流感的症狀有改善，但又再度發燒並且咳嗽加劇

患流感的孩子能否上學/去托兒所？

不能。患流感的孩子應當留在家裡休息，這樣有助於避免傳染其他孩子。

孩子患流感後，何時可以回到學校/托兒所？

患流感的孩子應該在家隔離，不與別人接觸。他們應該留在家裡，直到症狀消失24小時之後（也就是說，在不使用退燒藥的情況下不發燒，而且持續24小時感覺良好）。提醒孩子咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻，以保護他人。您可以讓孩子帶衛生紙或濕紙巾上學，並且如果學校允許的話，還可以帶上含有酒精的凝膠。