

## 甚麼是流感大流行？

流感大流行(Pandemic influenza)是一種新的流感病毒菌株在全世界的大爆發。雖然許多人每年會患季節性流感，有的人卻沒有生病，因為他們的身體能夠抵禦這種疾病，或者因為他們每年打流感預防針。但是如果發生流感大流行，由於過去沒有這樣的菌株，所以沒有疫苗來防止。我們國家會有數十萬的人生病，而且可能導致死亡。因此防備流感大流行非常重要。

流感大流行以前曾經發生過。在上世紀九十年代曾有過三次流感大流行，包括 1918 年的“西班牙流感”。那次流感在美國造成至少 50 萬人死亡。全世界死亡人數高達 4,000 萬。

當動物流感病毒轉變成一種容易在人類中間擴散的形式時，就會發生流感大流行。禽流感是一種通常在鳥類中存在的病毒，但是有時也可以使人生病。健康官員擔心亞洲和歐洲的禽流感病毒，因為他會變化並迅速地在全世界的人類之間散佈。

## 從康乃狄克州的 CT Flu Watch 網站尋求答案

康乃狄克州創建了一個名為 CT Flu Watch 的網站，網址是 [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch) 以向你提供有關禽流感和流感大流行的最新資訊，包括世界

## 瞭解更多資訊

康乃狄克州的 CT Flu Watch 網站  
[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)  
康乃狄克州公共健康部  
[www.ct.gov/dph](http://www.ct.gov/dph)

CT Flu Watch 網站  
[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)

若需資訊請電 2-1-1

## 有沒有疫苗和抗病毒藥物？

注射流感疫苗的目的是讓你不患流感。在流感大流行期間，流感的疫苗會供應短缺，而且即使在大流行過後仍然數量有限。抗病毒藥物可能減輕流感大流行，但這樣的藥物沒有很多，而且誰也不能肯定他們有多少效果。

雖然我們不知道流感大流行將在何時發生或會有多麼嚴重，但聯邦、州、部落和地方政府以及私人企業都在對其做好防備。我們希望你也做好準備。本手冊向你介紹如何保持健康以及防備流感大流行的資訊。



動態、康州的準備情況，以及你可以如何保護自己和家人。請經常瀏覽此網站以防備流感大流行。

U.S. Department of Health & Human Services  
[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)  
或請電 2-1-1

## 「流感大流行防備包」

「流感大流行防備包」中應有足夠維持至少兩個星期的食物和個人用品。以下是一份應該納入「流感大流行防備包」的物品清單：

### 食品 and 不易腐壞的食物

- 罐頭肉類、水果、蔬菜、湯
- Protein 或 fruit bars • Dry cereal 或 granola
- 花生醬或堅果（供沒有花生過敏的人食用）
- 水果乾 • 餅乾 • 罐裝果汁
- 瓶裝水（每人每天至少 1 加侖）
- 罐裝或瓶裝嬰兒食品或奶粉
- 寵物食物

### 醫藥、健康和緊急用品

- 處方和非處方藥品
- 肥皂和水，或含酒精的洗手液
- 退燒藥（acetaminophen 或 ibuprofen）
- 咳嗽和感冒藥（如果有任何健康問題，請先給醫生打電話）
- 體溫計 • 止腹瀉藥
- 清潔用品 • 手工開罐器
- 手電筒、用電池的收音機和電池
- 固體酒精爐和烹飪鍋
- 面紙、手紙、垃圾袋、一次性尿布
- 用於保護自己的口罩和手套

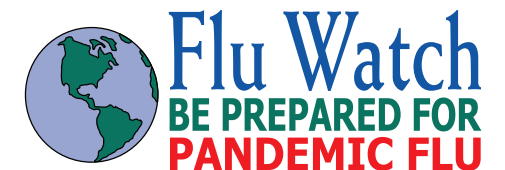
謹記，你的「流感大流行防備包」可在發生任何緊急情況時使用。

## 如何防備流感大流行

重在預防，有備無患



## 個人及家庭指南



[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)  
或請電 2-1-1



Pandemic Flu - Chinese

## 可能出現的疫情

流感大流行可能是一場長期和廣泛的爆發，這意味著可對我們生活的許多方面帶來短期的變化。沒有人知道下一次流感大流行會有多嚴重，但是每個人都應有所準備。

### 當流感大流行發生時 —

- 屆時可能很難得到醫療照顧。大量的病人可能會超出醫院和診所的接待能力，使他們難以幫助每一個人。許多醫生和護士自己也可能生病。
- 供應和服務可能減少很多。許多人可能無法上班，會影響到公司、食品雜貨市場、銀行、政府機構和其他服務業的營業時間。
- 可能要求大家留在家裏以限制流感擴散。
- 可能因缺乏人手而無法提供供電、供水和收垃圾等服務。
- 流感藥物供應可能短缺。
- 可能造成出行困難。公共汽車、火車或飛機的路線和時間表可能變化或受到限制。汽油供應可能短缺。



## 要做的事情

### 保持健康

- 保持良好健康狀況以抵禦流感。均衡飲食、天天鍛煉、充分休息。

經常用肥皂和水洗手，或在打噴嚏或咳嗽後使用含酒精的洗手液（如Purell™）擦手。洗手有助於保護你不被流感病毒和其他細菌感染。

- 儘量不要用手觸摸眼睛、鼻子或嘴。人們往往因為碰了帶有病毒的東西以後再觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴而罹患流感。
- 經常用殺菌劑（如Lysol™）清潔大家通常接觸的表面（電話、櫃檯面、門把）。
- 咳嗽時對著上衣袖，或用面紙捂住嘴和鼻子。
- 如果生病，儘量待在家裏。如果必須跟他人在一起，儘量保持距離，越遠越好。

### 為家庭和家人準備一份計劃

- 製訂一份準備計劃（就像其他應緊急計劃一樣）。
- 商量好如果家人在緊急情況下分散，大家應在哪裏集合。

瞭解學校和工作單位有關病假或事假的規定。

- 事先決定，如果學校不上課，誰來照管孩子。
- 考慮好如果沒有支持服務，您將如何照料殘障或有特殊需要的家人。
- 如果年長或有特殊需要的鄰居得不到平時所依賴的服務，請準備好向他們提供幫助。



### 儲備物資準備應急

- 儲備食物和水。準備足以供給每人至少兩週的用量。
- 選擇可以長期保存，而且不需要冷藏或烹飪的食品。
- 準備一個手工開罐器，以備斷電時使用。

手頭備好至少兩週的處方和非處方藥品以及其他每天或經常使用的保健用品。

- 儲備幫助減緩流感症狀的物品，如退燒藥（ibuprofen 和 acetaminophen）、冷敷袋、毯子、空氣濕潤器、額外的水和果汁。
- 保持至少可供使用兩週的肥皂、洗髮精、牙膏、手紙和清潔劑。
- 為自己和孩子安排不需要用電的活動，如書籍、手工、棋類遊戲和繪畫用品。
- 準備一些小額票面的現金，以便購買食品雜貨，因為銀行可能不開，提款機可能故障。

不要忘記你的寵物！ 儲備寵物食品和用品。

- 準備好手機和有線普通電話。如果斷電，無綫電話就無法使用。
- 準備好大號垃圾袋盛裝垃圾，因為垃圾收取可能會耽誤或有許多天沒有收垃圾服務。



### 促進公司和社區為公共健康做好準備

- 計劃以較少的人力來做好基本業務，並準備承擔通常並不屬於你的額外工作。
- 與雇主/員工探討做好工作的其他辦法。
- 瞭解公司有關於病假、事假、休假和在家上班的規定。

如果生病，待在家裏不要上班。

- 參加地義工小組，準備和幫助做出應急反應。
- 聯絡你的當地健康部門，討論你們社區的防備計劃。

州和你的當地政府正在制訂和實施應付流感大流行的計劃。如果要參加義工及幫助社區防備流感大流行，請打電話給你的當地健康部門。

