

H1N1 流感常见问题与解答

1. 目前 H1N1 流感的情况如何？

这个夏天以来，世界卫生组织 (WHO) 和美国疾病控制中心 (Center for Disease Control, CDC) 持续监视今年春天出现在美国的 H1N1 流感，也就是通称猪流感的病毒散布。H1N1 依然广泛流行。通常夏季甚少出现流感，但这个夏季有相当多的 H1N1 流感病例。美国通报的病例数量居全球之冠。大多数病例并不严重，病情程度与季节性流感相当。

2. 为什么今年大家如此关切流感？

专家预测今年我们将面临二种不同病毒株的流感。有一般的季节性流感，可能会造成轻微到严重不适，有时候可能导致死亡。季节性流感可能最早十月就会发生，而通常在一月或之后达到高峰。季节性流感病毒株有疫苗可以施打。

新型 H1N1 流感，病发时有发烧、咳嗽、喉咙痛、头痛、疲倦、流鼻水或鼻塞，和全身疼痛，是新型的流感病毒。目前这个新毒株仍没有疫苗可以预防，虽然已有一种疫苗在试验中。在有疫苗可以施打前，这个毒株快速扩散并影响更多人的危险更大。即使有了疫苗，也可能数量有限，或者病毒可能突变以至于疫苗无效。

3. 可以采取什么措施避免学生和教职员染上流感？

海华郡公立学校系统已施行 CDC 不断强调的预防措施多年：

- 咳嗽或打喷嚏时用面纸遮住口鼻
- 勤用肥皂和水洗手。如果找不到水可以洗手，用含酒精成分的干洗手剂
- 尽量不去碰触眼睛、鼻子和嘴
- 如果生病就在家休养

预防流感的最好办法就是每年接种流感疫苗。

4. 如果学生患流感，校方会如何处置？

当教师或其他职员关切某个学生的健康问题，他们应该立刻将该学生送往保健室。如果学生有咳嗽、流鼻涕或鼻塞，或抱怨喉咙痛、头痛、疲倦或身体疼痛，保健人员应检查该生是否有发烧（华氏 100 度或更高），或是否有其他类似流感的症状。CDC 建议学校在生病学生离校返家前，限制照顾生病学生的教职员人。海华郡公立学校系统将遵照这个建议。

5. 是否建议学生和教职员戴口罩避免染上流感?

口罩并非设计来避免吸入空气中可能带有病毒的极小分子，而是用来帮助避免戴口罩者散布飞沫。因此 CDC 并不建议在社区与家中使用口罩来防止流感散布。

CDC 建议在专业医疗照护环境中使用口罩，因此海华郡公立学校系统的保健助理与护士在评估有疑似流感症状的学生/教职员将会戴口罩。被送往保健室且被发现发烧至华氏 100 度或以上的学生将被要求戴上口罩，直到家长或监护人可以把他们接走。

虽然不建议学生戴口罩，但如果学生选择要在校内戴口罩，也可以这么做。口罩应该使用一次后就要丢到垃圾桶。

6. 生病的学生应该要请假多久?

CDC 于八月五日修正了针对有类似流感症状的病人应在家休养，远离他人，以避免导致流感扩散的建议。CDC 现在建议有流感症状的人应在家休养直到完全退烧且不用退烧药（如 acetaminophen 或 ibuprofen）后至少 24 小时。人在发烧时会散发更多流感病毒，因此在发烧期间居家休养将特别重要。

CDC 先前建议病人在病发后居家休养七天或直到症状消失后 24 小时。这次修改建议是基于卫生官员在 2009 年春天对新型 H1N1 流感病毒的了解，且意在减少流感扩散风险时，也降低民众因长时间居家休养而造成的社会影响。

在 2009 年春天，大多数染上新型 H1N1 流感的民众发烧 2 至 4 天。藉由修改居家休养的建議，症状较不严重的病患将可以早日回复正常作息，同时也可以在其病情最具感染力时，确保他人不受感染。新的建议适用于营队、学校、企业及其他大多数人并非流感并发症高危险群的环境。

7. 如果我怀疑孩子染上 H1N1 流感，是否需要将这个信息报告给哪个人员?

今年，除了监督学生出席，各校也要搜集更多关于学生病情的资讯。为协助郡卫生局追踪类似流感疾病在海华郡的情况，各校必须呈报生病学生的人数及症状。学校收集的数据将提供给卫生局。如果您的孩子因病缺席，请在请假第一天联络校方，并提供以下资讯：

- 孩子的姓名
- 日期
- 类似流感症状：即超过华氏 100 度的发烧、咳嗽、喉咙痛
- 任何其他病兆－肠胃不适、头痛等

8. 如果 H1N1 流感爆发流行，学校是否有可能停课?

如果一所学校或公立学校系统学生缺席率增高，那学校有可能会停课。一如任何传染疾病的情况，学校系统接受本地卫生当局的指示。卫生局会为学校官员提供个别学生隔离条件、监督学生缺席率、停课和其他相关问题的咨询。

9. 学校系统是否采取任何特别的防范措施?

民众有可能因为碰触到流感病患遗留在固体和物体表面的飞沫后又碰触自己的眼、鼻或口而染上流感。研究显示流感病毒可以在环境的表面存活约 2-8 小时而仍具有传染力。

海华郡公立学校系统遵循 CDC 建议, 定期用常见清洁剂清理学生与教职员经常接触的物体表面。并无必要使用漂白水和其他特殊清洁剂做特别清理。CDC 强调环境的打扫清洁不应该是防范流感的首要焦点, 因此学校系统将持续将重点放在宣导良好卫生习惯的重要。

10. 流感疫苗供应量与 H1N1 新流感疫苗的开发现况如何?

喷雾式季节性流感疫苗目前已经可得。公立学校系统与海华郡卫生局合作, 将于 2009 年九月 22 日至 24 日间, 在家长 / 监护人同意下, 给予学生喷雾式流感疫苗。

H1N1 流感疫苗目前正在试验中, 且可能只有注射型疫苗。目前我们正与海华郡卫生局合作注意是否能获得疫苗, 以及疫苗将如何给与民众。预计 H1N1 流感疫苗将于十月中至下旬上市。

11. H1N1 流感疫苗推出后, 哪些人可以接种?

H1N1 流感疫苗的量产可能还需要几个月才能加快速度, 因此 CDC 根据目前 H1N1 流感疾病模式标订出以下最高危险群。根据 CDC 表示, 以下五个主要族群将最早接受预防注射:

- 6 个月大至 24 岁的民众
- 负责照顾 6 个月以下婴儿或同住的人
- 所有孕妇
- 医疗保健与急救服务人员
- 年龄 25 至 64 岁间, 其健康状况可能导致流感并发症的风险较高的民众

12. 家长如何获得 H1N1 流感资讯的改变或更新?

学校官员从去年经验得知, CDC 提供的资讯变化很快, 因此我们准备一获得新的消息就立刻更新。

- 今年将再度分发《健康的孩子, 健康的学校》小册子给孩子带回家, 描述各校的措施, 以及家长能如何支持健康的学校
- 海华郡公立学校系统公共资讯室将于必要时, 透过 HCPSS News 发送资讯更新的电邮
- 最新的资料 and 资源的连结都在海华郡公立系统网页 www.hcpss.org