

何為感冒？何為流感？

感冒和流感都是由病毒性感染引起的感染性疾病。它們有許多的共同症狀，但是也存在差異。流感症狀來的更突然，通常也更嚴重，且常伴隨著發燒。感冒症狀較輕，開始得較緩慢，通常會有 1-2 天的咽喉痛或流鼻涕。對於部分人，流感會轉化成嚴重疾病，但是大多數人都會在 1 – 2 週之間康復。預防流感的最佳辦法是每年秋天打一次流感疫苗。



什麼人患上流感併發症的風險較高？

- 年齡超過 65 歲的人群
- 懷孕女性
- 從出生至 6 個月大的兒童
- 有慢性醫療情況的人群

症狀

流感症狀通常是突發的，可能包括：

- 發燒
- 頭痛
- 極度疲憊/虛弱
- 乾咳
- 喉嚨痛
- 流鼻涕
- 身體和/或肌肉疼痛
- 腹瀉和嘔吐
(兒童中更常見)

治療

這裡有一些方法可以幫您抵抗流感：

- 獲得充足睡眠。
- 喝大量液體，例如水。
- 不喝酒或抽煙
- 如有必要，可服用非處方藥緩解疼痛或發燒。

若您有高併發症風險（見左側列表），當察覺到任何類似流感的症狀時，儘快致電您的醫療護理提供者。

若需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org

緊急「警告」信號

以下流感症狀需要緊急醫療：

- **兒童**
 - 高燒持續 3 天以上
 - 呼吸急促或呼吸困難
 - 皮膚泛青
 - 不喝水
- **成人**
 - 高燒持續 3 天以上
 - 呼吸困難或呼吸短促
 - 胸部疼痛或有壓迫感
 - 暈厥或接近暈厥
 - 意識模糊
 - 持續嘔吐

如果發現如下症狀請立即就醫：

- 兒童精神狀態有異
 - 叫不醒
 - 沒反應
 - 十分煩躁，不喜歡被抱
- 驚厥
- 以上任意症狀加劇
- 其他不尋常或嚴重的症狀



預防流感

預防流感的最佳辦法是每年秋天打一次流感疫苗。其他保持您和其他人健康的方法：

- 避免與生病的人親密接觸。
- 如果生病了，就待在家不要上班、上學或出行。
- 咳嗽的時候，用紙巾捂住嘴巴或鼻子，或是往肘部咳嗽。咳嗽時不要用手來遮擋！
- 勤洗手，洗乾淨。
- 不要摸您的眼睛、鼻子或嘴巴。

您可以撥打 San Francisco Health Plan 的免費 24/7 護士諮詢專線：**(877) 977 3397**。護士會告訴您需要做什麼。

改編自：

Patient Education Institute 透過 National Library of Medicine 發行的《流感指南》(Influenza Tutorial)

www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/influenza/id439102.pdf

如需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org