

# 季節性流感、禽流感、流感大流行

## 健康風險與防病須知

公眾須了解季節性流感、禽流感與流感大流行三者的分別。季節性流感與禽流感並不相同。

### 季節性流感

#### 健康風險

季節性流感(流感)是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一月至三月/四月和七月、八月較為流行。

健康的人患上季節性流感後，通常會於2至7天內自行痊癒。而免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。



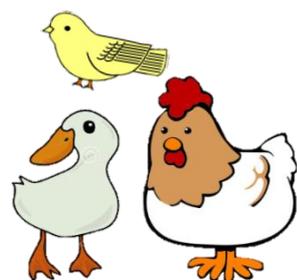
#### 應採取的措施

- 健康人士亦會患上嚴重流感，而接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。除個別有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上的人士均應該接種流感疫苗。
- 一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。
- 保持良好個人和環境衛生；經常保持雙手清潔，使用梘液和清水洗手。
- 保持室內空氣流通，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 若出現呼吸道感染病徵，包括發燒、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、頭痛、疲倦和肌肉疼痛，應佩戴外科口罩，並留在家中充分休息和多喝水，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 透過實踐健康生活模式，以增強身體的抵抗力。如保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒。

### 禽流感

#### 健康風險

禽流感是由主要影響鳥類和家禽(如雞、鴨)的流感病毒引致。由於人類感染禽流感病毒的情況並不常見，因此人體對該類病毒的免疫力極低，甚至沒有免疫力。人類主要透過接觸染病的禽鳥(活鳥或死鳥)、其糞便或接觸受污染的環境(例如濕貨街市和活禽市場)而感染禽流感病毒。禽流感病毒在人類之間的傳播能力十分低。與活家禽有近距離接觸的人士較易感染禽流感。長者、兒童及長期病患者一旦受感染，亦較容易出現併發症，如支氣管炎、肺炎等。人類感染禽流感的病徵可由流感樣病徵(例如發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛)到嚴重的呼吸道感染(例如肺炎)。眼部感染(結膜炎)和胃腸症狀(例如噁心、嘔吐和腹瀉)也可能出現；感染較嚴重的類型可引致呼吸系統及多種器官衰竭，甚至死亡。



## 應採取的措施

現時只有供人類使用的H5N1疫苗，但只建議有高風險接觸甲型(H5N1)禽流感病毒的實驗室特定人員接種。現時並沒有預防人類感染其他禽流感的疫苗。要預防感染禽流感，市民可採取以下措施：

- 保持良好的個人和環境衛生。
- 家禽及蛋類食物均須煮熟，方可食用。
- 避免接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便。若接觸後，應立即用梘液和清水、含酒精的濕紙巾或酒精搓手液徹底清潔雙手。
- 若發現傷病鳥或野鳥屍體，應致電政府熱線1823，以安排人員到現場收取作化驗，不應自行處理。

## 給旅遊人士的建議

- 前往受影響地區旅遊或工作時應避免接觸禽鳥(活鳥或死鳥)或其糞便，和到濕貨街市、活家禽市場或農場。蛋和禽鳥必須徹底煮熟才可進食。
- 身處外地時，如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店職員或旅遊領隊，並盡快求診。告知醫生有否接觸家禽，或曾否到過爆發禽流感的地方。
- 旅遊人士從受禽流感影響地區回港後，若出現流感樣病徵，應立即求診，告訴醫生最近曾到訪的地方；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。

## 流感大流行

### 健康風險

流感大流行在過去每隔約10至50年出現一次，並會隨時爆發。其起因是由於一種由動物流感病毒進行重大基因改變，而導致可有效人傳人的新型流感病毒，並蔓延世界各地。人類對該新發現的流感病毒的免疫力極低，甚至沒有免疫力。禽流感病毒或其他新型流感病毒都可以造成流感大流行。與普通流感相比，流感大流行通常伴隨較多感染個案及較嚴重的病情，引致較高死亡率，並對社會及經濟造成極大影響。

## 應採取的措施

當大流行出現時，雖未必能完全消除受感染風險，但要減低受感染的機會，市民可採取以下措施：

- 加強良好的個人衛生習慣；避免前往人多擠逼的地方。
- 倘若有發燒或呼吸道感染病徵、要前往醫療機構、要照顧有發燒或呼吸道感染患者的人士，應佩戴外科口罩。
- 若出現流感病徵，不應上班或上學。
- 時刻留意和配合政府發出的旅遊、港口檢疫及終止大型活動等指引。若大流行發生，政府將會適時作出宣布，並會就大眾應該採取的措施，向市民提供更多、更具體的建議。

## 咳嗽禮儀

咳嗽禮儀是一種防止病毒傳播的控制措施，在咳嗽或打噴嚏時應：

- 用紙巾遮掩口鼻；
- 把呼吸道分泌物包好，並立即棄置於有蓋垃圾桶內；
- 雙手接觸呼吸道分泌物後須用梘液及清水洗手或用酒精搓手液潔手；
- 有呼吸道感染徵狀應戴上外科口罩。

