

Traditional Chinese

SWINE FLU INFORMATION

0800 1 513 513

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

有關 豬流感 的重要資料

這份小冊提供重要的資料以協助你和
你的家人 — 請將它安全放好

有用的聯絡資料

要知道有關豬流感的最新資訊，
請致電 **0800 1 513 513**。

英格蘭：

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

蘇格蘭：

www.nhs24.com

威爾斯：

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

北愛爾蘭：

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

如果你正在計劃出國旅遊，請查看
英國外交及聯邦事務處 (Foreign
and Commonwealth Office) 網頁
上給旅客的指導，網址：

www.fco.gov.uk/travel 或致電
0845 850 2829 查詢最新的資料。

在網址 www.direct.gov.uk 上會登
載有關旅遊、學校和學院及工作地
點的重要資訊。

這份小冊的目的是甚麼？

英國政府印製了這份小冊的用意是為你提供有關豬流感的資訊。它告訴你：

豬流感是甚麼及它是怎樣傳播的。

英國政府做了些甚麼為更廣泛的流感爆發作好準備。

你可以怎樣做來保護自己及他人避免染上流感。

萬一豬流感更廣泛蔓延時，你可以採取的其他行動。

如果你認為自己有流感徵狀，你應怎樣做。

你怎樣可以知道有關豬流感的最新消息。

請安全放好這份資訊小冊。如果豬流感更廣泛蔓延時，你可能需要用來參考。

豬流感是甚麼及它與一般流感有何分別？

豬流感（又稱甲型 H1N1 流感）是一種呼吸系統疾病及含有在豬隻中找到的一種病毒的一些元素。現時沒有任何證據顯示這疾病在英國的豬隻中流傳，而科學家正在偵察它的源頭。

有一些國家已確診有豬流感病例，並且這是人傳人的，而這可能會導致所稱的流感大爆發。

流感大爆發與一般流感不同，因為這是一種在人體內出現的新流感病毒，並且在全球各地非常快速地以人傳人蔓延。世界衛生組織 (World Health Organization – WHO) 正在密切監察著全球的豬流感病例，以監看它是否會演變成流感大爆發。

由於這是一種新病毒，無人會對其有免疫力，所以人人都可能有染上豬流感的風險。這包括健康的成年人，以及長者、幼童及已患有疾病的人士。

豬流感是怎樣傳播的？

流感病毒是由細小的微粒組成，可以透過在你咳嗽或打噴嚏時從鼻或口噴出的飛沫傳播。

若你在咳嗽或打噴嚏時沒有用紙巾遮蓋口鼻，這些飛沫可以散播而其他人可能有吸入它們的危險。

如果你向著你的手咳嗽或打噴嚏，這些飛沫和內在的細菌會很容易從你的手傳播到你接觸的任何硬物表面，而它們可以在這些表面生存一段時間。很多日常接觸的物件，例如門把手、電腦鍵盤、手機和普通電話，以及電視機遙控器，全部都是可以有流感病毒存在的普遍表面。

如果其他人在觸摸了這些表面後觸摸面孔，這些細菌便可以進入他們身體各系統內，及他們會因此受到感染。這是所有傷風和流行性感冒病毒，包括豬流感，人傳人的方式。



英國政府做了些甚麼防備措施呢？

我們已有多多年為流感大爆發作好計劃，而英國的計劃已被世界衛生組織確認為最好的計劃之一。

雖然目前的情況是嚴峻的，但我們有充份理由認為有信心應付疫情。全憑那些研究過往疫症大流行的科學家的努力，我們現在比以往任何時間都更瞭解有關治療和怎樣防止病毒擴散的方法。

我們有充足的抗病毒藥物儲備（包括特敏福® [Tamiflu®] 和瑞樂沙® 或稱樂感清® [Relenza®]）－足夠治療超過 3 千 3 百萬人口（英國一半人口）之用，而且我們正計劃增加存量。



抗病毒藥物並非治療藥，但如果在病徵出現的 48 小時內服食，它可以幫助你復原，它的效力是：

舒緩一些病徵。

減短你患病的時間，大約減少一天。

減低發生嚴重併發症的可能性，例如肺炎。

我可否接受防疫注射？

在現階段是沒有這疫苗的。這類流感與季節性的流行性感冒不同：它涉及一種全新的病毒。研究人員只能在鑑辨出這病毒的具體品種才能研製疫苗，而其後還可能需要幾個月時間才能生產。

英國政府與製造商有協議，以便我們可以在疫苗研發成功後盡快得到供應。

我可以怎樣做來保護自己和他人 避免患上流感？

保護自己的最好方法是遵守良好的衛生做法。這會有助於減低病毒擴散，並且是你可以做來保護自己和他人免受感染的一種最有效方法。

當你咳嗽或打噴嚏時，特別需要緊遵良好衛生規則以防止細菌散播：

必須常備紙巾。

當咳嗽或打噴嚏時，要用清潔紙巾來遮掩口鼻。

每一次用完紙巾後都要將它放入垃圾筒內。

經常用洗手液和熱水洗手或用消毒液搽手。

有一個簡單的方法幫助你記著要點：

**困著它，丟入垃圾筒內，
殺死它。**

我需要用口罩嗎？

你可能在新聞報導中看到有些其他國家派發口罩給市民。但是，現有的科學證據顯示這些基本口罩是不能保護人們免受感染的。



正如上頁解釋，保護你自己和阻止流感蔓延的最好方法，就是使用然後立即棄置紙巾和洗手。

請緊記要困著它，丟入垃圾筒內，殺死它。

我還可以做些甚麼呢？

你現在可以採取一些其他有用的行動，為萬一豬流感更廣泛蔓延時作好準備。

設立一個‘流感朋友’網絡。

流感朋友是指假如你患了病，那些可以幫助你的鄰居、朋友和親人。例如，他們可以代你取藥、購買食物和其他供應品，以便你在患病時無須外出。

留意有關豬流感的最新消息，並且遵從公共衛生指導和指示。

如果豬流感蔓延，你需要留意最新消息以便知道可以再做些甚麼來保護自己和家人。當情況有所改變時，你應留意最新消息，包括看電視、聽收音機、查看互聯網和留意在報章的公佈。

這份小冊的封面內頁列出一些你可以用來找出最新消息的網址和電話號碼。

如果我剛從墨西哥或一個受影響國家返回英國並認為可能患上豬流感，我應怎樣做？

要留在家中。

如可能的話，在網址 www.nhs.uk 查看你的病徵。

致電豬流感資訊專線 (Swine Flu Information Line)，電話：0800 1 513 513 收聽最新的指導。

如果你已採取這些步驟但仍然感到憂慮，請打電話給你的家庭醫生 (GP)。或者，在英格蘭你可以致電國民保健服務直線 (NHS Direct)，電話 0845 4647，在蘇格蘭致電 NHS 24，電話 08454 24 24 24，在威爾斯致電 NHS Direct Wales，電話 0845 4647，或在北愛爾蘭致電 0800 0514 142。他們會為你的病徵提供指導及告訴你下一步應怎樣做。

除非你得到指示或病重，否則切勿前往你家庭醫生的診所或當地的意外及急症部，因為你可能會將疾病傳給他人。請一位流感朋友代你外出。

會有甚麼徵狀呢？

其中一些徵狀是突如其來的發燒、咳嗽或氣促。其他徵狀可能包括頭痛、喉嚨痛、疲倦、肌肉酸痛、發冷、打噴嚏、流鼻涕或食慾不振。

最重要的是我們要確保你得到最新的指導。這會包括萬一病毒在英國更廣泛蔓延，怎樣可得到抗病毒藥物的進一步資訊。**豬流感資訊專線**，電話 0800 1 513 513，提供的資訊會經常更新。

