

防止流感：身體好習性可能幫助停止毒菌

情況說明書

唯一最佳的方式防止季節性流感將得到每年接種，但身體好習性像報道您的咳嗽和洗您的手可能經常幫助停止毒菌傳播和防止呼吸病症像流感。也有可以用於對待和防止流感的流感抗病毒藥物。

避免緊密聯絡。

避免緊密聯絡與病的人。

當您病時，保留您的從其他的距離保護他們免受也是病。

逗留家庭，當您病。

如果可能，從工作、學校和差事待在家裡，當您病時。

您將幫助防止其他捉住您的病症。

蓋您的嘴和鼻子。

當咳嗽或打噴嚏時，用組織蓋您的嘴和鼻子。它也許在您附近防止那些病。

清洗您的手。

洗您的手經常將幫助保護您免受毒菌。

避免接觸您的眼睛、鼻子或者嘴。

經常塗毒菌，當人接觸沾染與毒菌時的事然後接觸他們的眼睛、鼻子或者嘴。

實踐其他身體好習性。

得到大量睡眠，是完全活躍，處理您的重音，喝大量流體，并且吃滋補食物。

什麼您能做停留健康

逗留通知了。 這個CDC網站 <http://www.cdc.gov> 將通常更新，信息變得可利用。

流行性感冒被認為傳播面對面通過主要咳嗽或打噴嚏被傳染的人民。

停留的作為每天行動健康。

當您咳嗽或打噴嚏時，用組織蓋您的鼻子和嘴。

在您使用它之後，投擲組織在垃圾。

特別是在您咳嗽或打噴嚏之後，經常洗您的手與肥皂并且澆灌。

含酒精成分的手擦淨劑也是有效的。

避免接觸您的眼睛、鼻子或者嘴。 被傳播的毒菌那方式。

逗留家庭，如果您病。

CDC推薦您從或學校和極限聯絡待在家裡與其他一起使用從傳染他們保持。

遵循公共衛生建議關於學校關閉，避免人群和其他社會疏遠的措施。

開發一個家庭事故計劃作為防備措施。

這應該包括存放食物、醫學、facemasks、含酒精成分的手磨擦和其他根本供應一供應。

電話1 800 CDC信息對於更多信息。

## 問題&答復

豬流行性感冒和您

**什麼是豬流感？**  豬流行性感冒(豬流感)是在豬導致規則爆發的類型造成的豬呼吸道疾病 A 流行性感冒病毒。 人們通常沒得到豬流感，但是人的傳染能和發生。 豬流感病毒向傳播報告從面對面，但從前，這傳輸是有限和沒在三個人之外承受。

**有沒有人的傳染以豬流感在美國？**  在三月下旬和上旬2009年4月，人的傳染案件與豬流行性感冒A (H1N1)

病毒在南加利福尼亞和近的Guadalupe縣，得克薩斯首先報告了。 其他美國。 狀態在人報告了豬流感傳染案件，并且案件報告了國際上。

更新案件計數被證實的豬流感傳染在美國被保留在

<http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm>

CDC和本機和狀態健康代辦處調查這個情況。

**這豬流感病毒是否是傳染性的？**  CDC確定這豬流行性感冒A (H1N1)病毒是傳染性的和從人與人傳播。

然而，此時，它不知道多麼病毒容易地傳播在人之間。

**什麼是豬流感標誌和症狀在人？**  豬流感症狀在人於規則人的流感症狀是相似的并且包括熱病、咳嗽、喉嚨痛、身體疼痛、頭疼、冷顫和疲勞。

某些人報告了腹瀉和嘔吐與豬流感相關。

從前，嚴厲病症(肺炎和呼吸失敗)和死亡在人報告了以豬流感傳染。

像季節性流感，豬流感也許導致惡化部下的慢性健康狀況。

**豬流感怎麼傳播？**  這豬流行性感冒A

(H1N1)病毒傳播被認為相似發生季節性流感傳播。

流感病毒主要從面對面通過咳嗽或打噴嚏人被傳播以流行性感冒。

有時人們也許變得通過接觸某事與流感病毒對此然後接觸他們的嘴或鼻子傳染。

**我可以從吃或準備豬肉得到豬流行性感冒？**  否。

豬食物沒有傳播流行性感冒病毒。

您不可能從吃豬肉或豬肉產品得到豬流行性感冒。

吃適當地被處理的和煮熟的豬肉產品是安全的。

**某人以流感怎麼能傳染別人？**  被傳染的人民也許能傳染其他起點1天，在症狀開發和 7或更多天之前在變得以後病態。

那意味著您可以能傳遞流感到別人，在您知道之前您是病，並且，當您病時。

**我應該做什麼從得到流感保持？**  首先和最重要：洗您的手。

設法停留在好一般健康。

得到大量睡眠，是完全活躍，處理您的重音，喝大量流體，並且吃滋補食物。

嘗試也許沾染與流感病