



## 流感的预防

自2009年4月爆发伊始，甲型H1N1流感问题已十分突出。美国红十字会正在监测甲型H1N1流感的蔓延形势，并与包括[美国疾病预防控制中心](#)(CDC)与国土安全部在内的联邦、州和当地公共卫生机构官员保持密切联系。

美国红十字会海湾地区分会催促所有家庭、企业、组织针对可能发生的全国性流感采取预警措施。

## 症状

2009年甲型H1N1流感病毒的症状包括发热、咳嗽、咽喉炎、鼻塞流涕、全身疼痛、头痛、发冷和疲劳。一些人可能还会呕吐和腹泻。人们也可能在未发热的情况下出现呼吸道症状。

5岁以下的儿童和65岁以上的人群更有可能出现流感并发症。应注意观察诸如呼吸困难、眩晕或慌乱等紧急征兆。

## 计划

- 保证能持续供应两周的不易腐蚀的简易食品、水和其他关键的家庭和卫生用品储备。
- 保证手头备有医疗用品、处方和非处方药物。
- 了解您的医疗保险公司是如何处理流行病治疗中的开销的。
- 向您的雇主确认关于处理流行病的公司政策。
- 提前考虑如果您或者家人生病了，如何照料自己或他人。

## 如何保持健康

遵循以下关于基本公共卫生的常见行为：

- 当您咳嗽或打喷嚏时，记住要用纸巾或臂弯遮挡住鼻子和嘴巴；纸巾用完之后要丢进垃圾桶。



- 勤用肥皂和水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏之后。含量为 60% 或更高的酒精型洗手液也很有效。
- 要和感染者保持6英尺的距离。
- 如果您生病了，CDC建议您向公司或学校请假，并避免与他人接触以防止传染。
- 避免触摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴。细菌就是这样散播的。