

Grippe

新流感病人注意和預防措施

Traduction de la fiche gouvernementale

我感冒了，看病后，醫師建議我在家隔離休息，我一定要嚴格遵守醫囑
流感是一種病毒性感染，主要影響的鼻，喉，支氣管，有時肺部。
感染通常持續一周左右，其特點是發燒，肌肉酸痛，頭痛，嚴重的不適，咳嗽，咽喉痛和鼻炎。
多數感染者在一到兩個星期後恢復，而不需要接受治療。然而對兒童和老年人，體弱抵抗力低的病人，感染可導致嚴重的並發症--肺炎和死亡。

注意事項：

看了病后 要嚴格遵守醫囑

在家裏隔離 48 小時

避免傳染給他人。傳染期(48 小時)至症狀消失前，病人要在家裏隔離休息。多喝水，果汁和湯。

注意觀察症狀變化，如果有以下症狀：

- 體溫持續升高
- 頭痛
- 呼吸困難
- 極度疲勞

要跟您的醫師電話聯絡或打電話號15

醫師會電話給您指導和必要的醫治。不要在醫師沒同意下自行去醫院或診所。

新流感是一種傳染性很強的傳染病

病毒的傳染途徑有兩種：

1) **直接傳染**：通過呼吸道(打噴嚏，咳嗽，唾液)
跟病人接近的人，會通過吸入直接感染。

2) **間接傳染**：通過手接觸

病人在公共場所觸摸的物品：(樓梯，電梯，門窗開關，公用電話，電腦，手紙，水龍頭，開關，貨幣等等)都會成為間接傳染源。

阻隔這兩個傳染途徑是避免傳染的有效保護措施。

我要在感冒症狀沒有消失前，尤其是咳嗽期，注意個人衛生清潔和消毒

第一，要帶口罩，避免傳給別人。特別是沒帶口罩的病人，每次打噴嚏，咳嗽后要用肥皂或消毒劑(hydro-alcoolique 藥店買)洗手。

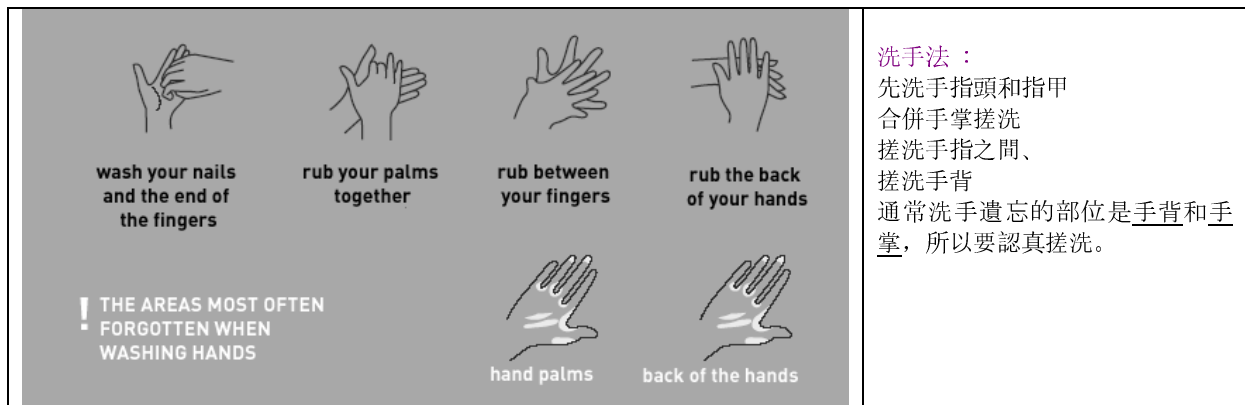
第二，在家要隔離在一間房間。與家人要保持一米以上的距離。病人避免社交，朋友來往。尤其是跟老人和小孩接觸。不要握手和擁抱。

隔離房間要常通風，傳染期內不要外出。

我要常洗手和清潔消毒

一般注意事項

每天常用肥皂流動水洗手，擦手時用個人手巾或一次性手紙。用洗手消毒劑要搓到乾燥。



在沒有帶口罩時，咳嗽和打噴嚏時要用手紙掩住

將用后手紙扔在封閉的垃圾箱裏。垃圾箱 滿后，要換新的。

如果用手掩住鼻口，要馬上清潔手，在沒洗手前，不要 摸東西。

跟家人或外人接觸時要帶口罩

帶 口罩 是最有效的預防擴散方法



每次用過的口罩 要馬上扔進帶蓋的垃圾筒內。垃圾筒內要有雙層垃圾袋，滿后結扎好。扔到垃圾箱后，洗手和消毒。

我要遵守另外幾項預防措施

1. 不跟家人的用具混用 (手巾, 餐巾, 餐具, 喝水杯等)
2. 消毒 (門. 窗的開關. 廁所, 電視遙控器, 電話機)
3. 垃圾袋裝滿后要結扎好，一定用兩層塑料袋封包好。

Pour plus d'information 信息諮詢

Information « pandémie grippale » au 電話 0 825 302 302

(0,15€ /min depuis un poste fixe en France)

Sur Internet vous pouvez consulter 網絡 :

- le site du ministère de la santé et des sports

<http://www.sante-sports.gouv.fr/>

- le site interministériel traitant des menaces pandémiques grippales

<http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/>

- le site de l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé

<http://www.inpes.sante.fr/>