

保障孩子的安全，每年接种流感疫苗。

流感：家长指南

孩子患上流感会更严重吗？	婴幼儿因流感而罹患重病的风险要高得多。这也是纽约州卫生署 (New York State Department of Health) 建议所有 6 个月及以上的儿童接种流感疫苗的原因。
流感疫苗可以挽救孩子的生命。	大多数罹患流感的人会在一周左右自然康复。但是部分人的病情可能会非常严重，特别是幼儿、孕妇、老年人以及患有慢性疾病的人，甚至可能因此而丧生。每年接种疫苗是让孩子远离流感的最好方式。推荐为 6 个月及以上的所有人接种该疫苗。
什么是流感？	流感，即流行性感冒，是一种鼻、咽喉和肺部传染病，能在人与人之间相互传播。
哪些人需要注射流感疫苗？	<ul style="list-style-type: none">• 6 个月及以上的儿童可接种流感疫苗。• 第一次接种疫苗的 9 岁以下儿童需接种两次疫苗。
还有其他什么方式能够保护我的孩子吗？	<ul style="list-style-type: none">• 为您自己接种流感疫苗。• 鼓励与您的孩子有亲密接触的人也接种流感疫苗。这一点非常的重要，尤其是您的孩子未满 5 岁或者患有慢性疾病例如哮喘（呼吸疾病）或者糖尿病（高血糖）的时候。6 个月以下的孩子因为不能接种疫苗，所以他们更需要身边的人每年都接种流感疫苗。• 勤洗手，咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻。最好使用纸巾，使用后迅速丢弃。如果没有纸巾，咳嗽或者打喷嚏时请使用上衣袖遮掩，不要用手。这样可以防止细菌的传播。• 告诉您的孩子：<ul style="list-style-type: none">• 远离患病人群；• 勤洗手；• 尽量不要用手接触脸部；并且• 打喷嚏和咳嗽时掩住口鼻以保护他人。
流感有哪些征兆？	流感发病很快。大多数患流感的人会感到非常疲惫，并伴有高烧、头痛、干咳、咽喉疼痛、流涕或鼻塞，以及肌肉酸痛。部分人群，尤其是儿童，可能会有胃部不适和腹泻的症状。咳嗽可能会持续两周或以上。

<p>流感如何传播？</p>	<p>患流感的人通常会咳嗽、打喷嚏、流鼻涕。咳嗽、喷嚏和鼻涕产生的飞沫里含有流感病毒。其他人会因为吸入或口鼻接触飞沫而患上流感。</p>
<p>流感患者在多长的时间里会将流感传播给他人呢？</p>	<p>大多数的成年人会从发病的前一天到发病后长达 5 天的时间里持续传播流感。而对于儿童和抵抗力差的人群（免疫机能较弱的人群），这个时间会更长。</p>
<p>我该用什么来洗手？</p>	<p>用水和肥皂给孩子洗手。洗手时间以两遍“生日快乐”歌的时间为宜。如果不方便使用水和肥皂，使用洗手液。将洗手液均匀涂到双手各部位，并搓揉至手变得干燥为止。</p>
<p>孩子生病的时候我该怎么办？</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 确保孩子充分休息并大量饮水。 • 在让孩子服用非处方药前，请先咨询孩子的医生或护理人员。 • 绝对不要让儿童或青少年服用阿司匹林，或含有阿司匹林的药物，否则可能会导致严重问题。 • 5岁以下或患有慢性疾病（例如哮喘、糖尿病或心肺疾病）的孩子出现流感症状时，请致电孩子的医生或护理人员。 • 如果您对孩子的病情感到担忧，请致电医生或护理人员。
<p>孩子患上流感后还能去学校或者托儿所吗？</p>	<p>不行。如果您的孩子已经患上流感，那么他/她应该在家休息。这样有助于避免把流感传播给其他孩子。</p>
<p>如果我的孩子患上了流感，什么时候才能重返学校或托儿所呢？</p>	<p>患流感的孩子应该隔离在家，远离其他人，直到停用退烧药后未出现发烧迹象，并 24 小时内感觉良好。为保护他人健康，请提醒您的孩子，咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻。如果学校允许，您可以让孩子带上纸巾和洗手液上学。</p>

如需更多流感相关信息，请访问 health.ny.gov/flu

或 www.cdc.gov/flu

疾病控制和预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)



关注我们：

**Department
of Health**

Facebook/NYSDOH
Twitter/HealthNYgov