

## FACTSHEET

### 資料便覽

2009年5月4日

卑詩省教育廳

#### IF YOU THINK YOUR CHILD MAY HAVE SWINE FLU – Traditional Chinese

#### 如果你認為你的孩子可能染上人類豬流感 (H1N1 流感病毒)

在大多數兒童身上，H1N1 (人類豬流感) 的症狀與普通流感的症狀類似，包括：

- 發熱
- 咳嗽
- 喉嚨疼
- 全身酸痛
- 頭痛
- 發冷和疲勞
- 偶爾會有嘔吐和腹瀉

如果你的孩子病了：

- 除非需要就醫，否則要把生病的孩子留在家中，不要送他們去學校或托兒所。
- 讓他們飲用大量飲料 (果汁、水和電解質平衡鹽溶液 (Pedialyte®))。
- 要使生病的孩子覺得舒適，重要的是休息。
- 要是發熱、喉嚨痛和肌肉酸痛，可以使用醫生按孩子年齡推薦的退熱藥物。不可給兒童和青少年服用阿司匹林 (aspirin)，它會導致雷爾氏綜合症 (Reye's syndrome)，雷爾氏綜合症是足以致命的疾病。
- 如果你家中有人生病，不要讓他們接近沒有生病的家人。
- 把紙巾放在病人身邊，垃圾袋放在伸手可及之處，用來處理用過的紙巾。

如果你的孩子有任何下述警告信號，要尋求緊急醫療護理：

- 呼吸急促或呼吸困難
- 皮膚發紫或蒼白
- 不飲用充足的流體
- 睡不醒或沒有跟別人互動
- 孩子變得煩燥，以致不願意被人抱著
- 沒有小便或者哭時沒有眼淚
- 症狀好轉，但又復發，伴隨發熱和咳嗽加劇

如果你還有疑問，或擔心自己或孩子身上出現的任何不適或症狀，可以撥打 8-1-1 致電 卑詩健康聯線 (HealthLink BC) 向護士查詢。該熱線一周 7 天，每天 24 小時服務。

## FACTSHEET 資料便覽

2009年5月4日

卑詩省教育廳

### TALKING TO KIDS ABOUT SWINE FLU – Traditional Chinese 如何與孩子討論人類豬流感 (H1N1流感病毒)

新聞報導有時會使兒童感到恐懼，因為新聞報導通常聚焦在最壞的情形上。你可以通過為家人提供準確的資訊，幫助緩解他們的恐懼。下面是幾條如何與孩子討論H1N1（人類豬流感）的提示：

- 你要主動提起這個話題。要是你不聞不問，孩子們可能會把事情想像得比實況更可怕。
- 詢問他們聽到了什麼。你可以把事實告訴他們，讓他們放心。
- 向幼童解釋事物，要用非常簡單的語句。
- 安慰孩子，告訴他們不必恐慌。公共健康服務機構和醫護人員正在努力工作，以限制該疾病的傳播，並幫助生了病的人。
- 讓孩子們知道，上次影響了數以百萬人的流感大流行發生在差不多100年前。那時候人們沒有我們今天所擁有的醫療知識、醫療護理和藥物。到目前為止，加拿大的所有病例都只是輕度的。
- 提醒孩子避免染病的各種方法：
  - 勤洗手，尤其是進食前；
  - 避免觸摸自己的眼睛、鼻子和嘴巴；
  - 不要與他人共用一個杯子或餐具；
  - 噴嚏不要打到手上，而要打到紙巾上，然後將紙巾扔掉；
  - 如果感到不舒服，要告訴父母；如果生病，要留在家中，不要上學。

如果你還有疑問，或擔心自己或孩子身上出現的任何不適或症狀，可以撥打8-1-1致電卑詩健康聯線 (HealthLink BC)，向護士諮詢。該熱線一周7天，每天24小時服務。

## FACTSHEET 資料便覽

2009年5月4日

卑詩省教育廳

### PROTECTING YOUR KIDS FROM SWINE FLU – Traditional Chinese 怎樣預防你的孩子染上人類豬流感 (H1N1流感病毒)

H1N1 (人類豬流感) 是一種流感 (感冒) 病毒, 它會造成呼吸系統的疾病, 能在人與人之間傳播。幼童、孕婦和患有哮喘病、糖尿病或心臟病之類慢性病的人, 受到感染和出現感染併發症狀的風險較高。在大多數兒童身上, H1N1 (人類豬流感) 的症狀與普通流感的症狀類似, 包括:

- 發熱
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 全身酸痛
- 頭痛
- 發冷和疲勞
- 偶爾會有嘔吐和腹瀉

流感病毒在人與人之間傳播的途徑主要是通過病人咳嗽或打噴嚏。一個人如果觸摸了被流感病毒污染了的物體, 然後觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴, 也會感染流感病毒。現在暫時沒有針對 H1N1 (人類豬流感) 的預防疫苗, 但要防止如 H1N1 (人類豬流感) 等造成呼吸系統疾病的病毒的傳播, 有些日常生活習慣會有幫助:

- 教導孩子勤洗手, 每次要用肥皂和水洗 20 秒鐘。你自己也要這樣洗手, 以身作則, 樹立好榜樣。
- 教導孩子咳嗽或打噴嚏到紙巾上或自己的胳膊肘內側。你自己也要這樣做, 以身作則。
- 教導孩子要離開生病的人至少 6 英尺。
- 生病的兒童應留在家中, 不要到學校或托兒所去, 並遠離他人, 直至病情好轉。
- 在 H1N1 (人類豬流感) 已經出現的社區, 要遠離購物中心、電影院或其他人多密集的地方。

如果你還有疑問, 或擔心自己或孩子身上出現的任何不適或症狀, 可以撥打 8-1-1 致電 卑詩健康聯線(HealthLink BC), 向護士查詢。該熱線一周 7 天, 每天 24 小時開通。