



~ 流感 – 何時該到醫院/急診室就診 ~

流行性感冒（簡稱為流感）是一種比感冒更嚴重的疾病，可引起一系列從輕度至極重度不等的症狀和作用。多數人（包括兒童）都能從流感中康復而不會遭遇問題，而且不需要到醫院或急診室就醫。不過，有時最好還是要與您的醫生討論，某些情況下也可能要到醫院就醫。

我何時該到急診室就診？

如果您有下列症狀或狀況，請打電話給您的醫生，詢問是否需要立即治療：	如果您有下列症狀，請撥打 911 或立即前往急診室就診：
<ul style="list-style-type: none"> • 呼吸困難 • 因嘔吐和腹瀉而脫水 • 發燒到至少華氏 100 度，加上咳嗽或喉嚨痛 • 意識混亂 	<ul style="list-style-type: none"> • 呼吸急促或呼吸困難 • 皮膚、嘴唇或指尖顏色偏藍色 • 沒有尿 • 醒不來或沒有互動 • 胸部或腹部有疼痛或壓迫感 • 突然頭暈 • 重度或持續性嘔吐

如果我有輕度或中度症狀，可以做什麼讓自己更好受？

如果您或您的孩子感覺不舒服，急診室可能**不是**最好的選項。有輕度類流感症狀的人，通常可透過以下方式在家照顧：吃清澈流質食物、臥床休息和服用退燒藥，例如 Tylenol® 和/或 Ibuprofen（如果您的孩子年齡超過 6 個月）。對於兒童，請勿使用 Aspirin！如果夠早診斷，有些人可從 Tamiflu® 中獲益，這是一種可以由您的醫療保健服務提供者開立的藥物。請多喝水，並於燒退後待在家中至少 24 小時。

我該做什麼來防止流感擴散並保護其他人？

當您咳嗽或打噴嚏時，請用袖子或拋棄式紙巾掩住口鼻。避免觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。請經常以肥皂和溫水徹底洗淨雙手，或使用含酒精洗手液。

我可以做什麼來預防流感？

最好的流感預防方式是每年接種流感疫苗，而且任何時候接種疫苗都不嫌晚。如果您在接種疫苗後染上流感，疫苗能夠減輕症狀嚴重度。接種流感疫苗的最佳地點是您醫生的診所，不過還有其他選項，例如這裡有流感疫苗注射地圖 <http://vaccine.healthmap.org>，也可以利用 Alameda 郡公共衛生部網站 <http://www.acphd.org/clinics.aspx> 搜尋診間。

如需更多資訊，請瀏覽：<http://www.acphd.org/flu>