

學校和托兒中心流感指引

1. 什麼是流行性感冒？

流行性感冒（即流感）是一種傳染性呼吸道疾病，由感染鼻子、喉嚨和肺部的病毒（病原体）造成。它會導致人們患輕度至重度疾病。流感一般通過流感人群咳嗽、打噴嚏或說話時所產生的飛沫在人與人之間傳播。有時，人們也可能觸摸過有病毒的物品後觸摸他們的眼睛、鼻子或嘴巴而受到感染。

2. 流感的症狀有哪些？

症狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、頭痛、極度疲倦和肌肉酸痛。有些人亦可能出現嘔吐和腹瀉，比起成人，這種情況在兒童中更常見。

5 歲以下的兒童、尤其是 2 歲以下的兒童以及患有哮喘等慢性疾病的兒童患流感嚴重疾病的風險較高。

3. 如何治療小兒流感？

患有疑似流感症狀的兒童**不應**服用阿司匹林。在疾病早期採用對抗流感的抗病毒治療效果最佳。感染流感嚴重疾病的高風險兒童、家庭成員和其他家庭連絡人應立即致電醫生，討論可能的治療方法。

4. 若孩子和工作人員感染了流感，他們應該待在家裡嗎？

是的。兒童和工作人員在退燒後應該留待家中至少 24 小時。退燒後，常見持續咳嗽，但可以返校。

5. 我們可以採取哪些措施來預防流感的傳播？

鼓勵兒童和工作人員：

- 當他們咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或手肘遮擋口鼻。
- 在進食正餐/零食前、如廁後以及更換尿布後，使用肥皂和水清洗雙手 20 秒，養成良好的手部衛生習慣。
- 每年接種流感疫苗。
- 如患有流感，請留待家中。



關鍵點：

- 每年接種流感疫苗是預防流感的最佳方法。
- 患有流感的學生、教師和其他學校工作人員應留待在家中。
- 尋找您附近的免費或低價流感疫苗，可瀏覽 www.publichealth.lacounty.gov/ip 或撥打 2-1-1。

欲瞭解更多資訊：

洛杉磯縣公共衛生部
publichealth.lacounty.gov/acd/Flu.htm

加州公共衛生部
www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx

美國疾病控制與預防中心 (CDC)
www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm