FLU.GOV 查看應對流行性感冒需做些什麼

2009年的H1N1流感
在工作時保持健康的10個方法

我們目前正處於特殊的流感季節，為了保護自己及他人健康，請做好以下十件事情：

1. **經常洗手** 經常用肥皂及清水洗手20秒以上，如果沒有肥皂和清水，則應使用含酒精的洗手液。在咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後務必洗手。
2. **避免觸摸鼻子、嘴部及眼睛。** 病毒正是通過這些途徑傳播的。
3. **咳嗽及打噴嚏時以紙巾遮住嘴鼻部位，** 或在咳嗽和打噴嚏時用手肘擋住。請將紙巾投入非接觸式垃圾容器中。
4. **注意保持被頻繁觸摸的公用設備表面的清潔，** 例如電話、電腦鍵盤、門把手等。
5. **不要使用其他同事的電話、辦公桌、辦公室或其它工作工具及設備。** 如果您需要使用同事的電話、辦公桌或其它設備，請先對它們進行清潔。
6. **請不要傳播流感！如果您患有類似流感的疾病，應留在家裡。** 流感症狀包括發燒、咳嗽、咽喉痛、流鼻涕或鼻塞、身體酸痛、頭痛、發冷、乏力，有時會嘔吐及腹瀉。美國傳染病防治中心建議患有類似流感疾病的病人，在未服食退燒藥而退燒後至少應留在家裡觀察24小時。如果公司主管或雇員對休病假存有疑問，或需要照護患病的家人，請聯繫您當地的公共事業部Resources 或您公司的休假管理員。
7. **接種季節性流感疫苗。** 它能保護您免受季節性流感病毒的侵害，但不能預防2009年H1N1病毒。
8. **向您的醫生查詢您是否應接種2009年H1N1流感疫苗。** 2009年H1N1流感疫苗將於十月份提供，我們建議醫務工作者、兒童、孕婦及患有慢性疾病（例如哮喘、心臟病或糖尿病）的人士立即接種疫苗。負責照料6 個月以下嬰兒或與其同住的人士同樣應該接種疫苗以便保護這些嬰幼兒的健康，因為他們年齡太小無法接種疫苗。如需獲取更多有關哪一類人群應該接種疫苗的資訊，請瀏覽http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm。
9. **通過休息、飲食及鍛煉** 維持健康的生活方式。
10. **了解更多資訊。** 請瀏覽http://www.flu.gov，或者任何需要的時候聯系美國傳染病防治中心（CDC）。
    - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
    - TTY: (888) 232-6348
    - mailto:cdcinfo@cdc.gov