

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

流感?知多少!!

通常如果感染到流行性感冒，一般的人都会於一星期内好转，但有接近 8,000 人(大多为幼童或老年人)死於因流感而产生的并发症，例如肺炎。

流感即将来临...了解简单的方法来保护你免受流感。

典型的流感季节时间是从十月中旬到四月结束，加拿大就是一个很典型的例子。安保诊所的注册护士邓慧芬为我们解答甚麽是流感并提出预防和限制流感传播的提示和技巧。



什麼是流感呢？

流行性感冒(流感)的病毒是从空气通过鼻、喉和肺管道而引致的严重疾病。它是由几种类型的流感病毒引起。流感可以是轻微或严重的，它可以引起或加重肺炎、支气管炎、哮喘、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病。

流感的症状

流感定义为突然发作的呼吸系统疾病，症状有发热和咳嗽，还有喉咙痛，关节痛，肌肉痛或极度衰竭等多种症状。对高风险的人来说，例如超过 65 岁的老人或慢性疾病患者，因为身体防禦疾病的能力较弱，得了流行性感冒更容易让病毒、细菌入侵鼻窦、中耳、支气管，甚至引起继发性并发症如肺炎或加重心脏病恶化而导致死亡。

治疗方式

最好在感染後 48 小时内开始接受抗病毒剂治疗。然而，不管流感症状是否严重，超出了 48 小时仍要接受治疗。

一些研究显示抵抗力弱的妇女和健康孕妇会增加流感并发症风险，孕妇接种了流感疫苗，效力可延长至保护婴儿在出生後免受感染。

服用乙酰氨基酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen) 可缓解发热、头痛和全身肌肉疼痛等病情，但要避免服用过量，但是，如果症状加重或治疗几天没有改善，需要到全科医生、社区健康中心或执业护理师主导的诊所进行评估和治疗。

流感疫苗

在安大略省由 10 月至 11 月中旬是通常接种流感疫苗的时间。每年接种流感疫苗仍然是预防和减少流感在社区和养老院传播的主要方法。所以，安大略公共卫生局鼓励所有人士接种疫苗，还建议社区服务的人士应每年接种流感疫苗。因可减低疾病传播和医疗成本。

在多伦多提供免费流感疫苗的地方包括有医生的办公室、执业护理师主诊的安保诊所和药房。

位於士嘉堡的安保诊所每年都有免费流感疫苗注射服务，地址:士嘉堡 3280 Midland 大道单位 22，电话 4164797600。

为了保护您和您的家人免受流感感染，现在就与您的家庭医生或执业护士查询有关流感疫苗的问题。

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，采用複合式医疗服务模式，集合多个专业医护人员组成团队，提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 网页。

预防措施

一般的措施来预防流感包括：

- 常洗手，使用洗手液，如果没有水和肥皂，可使用酒精洗手剂。
- 保持环境清洁，经常用消毒清洁剂或含漂白剂的清洁液清理檯面、水喉、门、电话和灯的开关表面。
- 避免到人多的地方，以防止将感冒病毒传给其他人。
- 咳嗽/打喷嚏用纸巾掩盖，并扔进垃圾筒。
- 如果有感冒症状，留在家里休息，避免上班、上学、医院或到疗养院