



## 流行性感冒



### 什麼是流行性感冒(流感)以及它是如何傳播的？

流感是一種急性病毒感染，它是透過打噴嚏，咳嗽或接觸受感染的表面而在人與人之間傳播。流感的潛伏期通常為一至四天左右，感染者可能會在症狀發生前一天至症狀發生後的五至七天將病毒傳染給其他人，幼兒的流感潛伏期可能更長。

對於健康的大眾，季節性流感是有自限性的，大概持續一周左右。症狀可能包括發燒，咳嗽，喉嚨痛，流鼻涕，肌肉疼痛，疲勞，頭痛，或有機會出現嘔吐和腹瀉。雖然大部分的症狀很快就會消退，但咳嗽通常會很嚴重，流感引致的疲勞亦會持續一段時間。

### 如何應對流行性感冒：

- 充分休息和多喝水。
- 出現流感症狀時，不要上班或上學。如果症狀持續或惡化，請尋求醫療建議。
- 針對細菌感染而非病毒感染的抗生素不會治愈流感或使你更快康復。
- 抗病毒藥物可能會降低疾病的嚴重程度和持續時間，但必須在醫生的處方下使用。

### 如何預防流行性感冒：

為了保護自己，衛生防護中心（CHP）建議你應該向醫生諮詢關於接種流感疫苗，並考慮以下預防措施：

- 通過均衡飲食，定期運動和充足的睡眠來增強身體免疫力。
- 保持良好的個人和環境衛生。
- 如果出現呼吸道感染或發燒症狀，請立即尋求醫療建議。
- 在打噴嚏時或咳嗽時用紙巾蓋住口鼻，正確掉棄使用過的紙巾。
- 保持雙手清潔，定時及正確洗手。
- 選擇健康的食物和多喝水。

衛生防護中心網站的進一步資料：<https://www.chp.gov.hk/sc/features/14843.html>