



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

什么是流行性感冒？ 流行性感冒（通常被简称为“流感”）是一种严重的传染病，其是由进入呼吸道（鼻，喉，肺）的流感病毒而引起的。

这是一种常见的季节性疾病，每年都会影响成千上万的加拿大人。流感季的时长可能会有所不同，但通常都是从每年的秋末到初春。

在新冠病毒依然存在的情况下，保护自己免受季节性流感的侵害则变得尤为重要。

流感病毒是如何使您生病的？

感染流感病毒会造成患者体内的炎症，并引发与流感相关的症状。通常，以下症状会突然出现：发烧或伴有寒战、干咳、头痛、疲劳、肌肉或关节酸痛、喉咙痛。与普通感冒不同的是，流鼻涕和打喷嚏比较少见。除此之外，可能还存在其他临床症状，尤其是在儿童中，例如恶心，呕吐，腹泻和腹痛。对于老年人，他们则可能会感到疲倦，有时会感到困惑而没有其他症状。

每个患者的症状都有所不同。流感症状及其严重程度可能会因人的年龄和健康状况而异。流感感染会引起并发症，尤其是在具有一定风险的人群中，这会使他们更加脆弱。与相对温和的普通感冒不同，由流感造成的并发症可能会导致住院，甚至在极少数情况下会导致死亡。

在流感病毒的攻击下，您的身体会做出什么反应？

人体的免疫系统会产生一种名为抗体的蛋白质来抵抗流感病毒，不幸的是，有时仅依靠自身免疫系统还是不够的，特别是对于那些高风险的人群。由病毒引起的炎症或过度感染可能会导致严重的并发症，例如：脱水、呼吸困难、肺炎、支气管炎、耳炎、鼻窦炎和其他严重的健康问题，例如某些慢性病的恶化可能导致住院甚至死亡。因此，这是一个不容忽视的健康问题。

什么人会感染流感？

任何人都会感染流感。然而，如果您属于体质虚弱的高风险人群，它则可能对您的健康造成严重的影响。感染流感后最易引起并发症的人群主要有：

- 患有某些慢性心脏或肺部疾病的人（慢性阻塞性肺病，哮喘，囊肿性纤维化，肺气肿等等）；
- 患有慢性代谢性疾病（糖尿病等），肝病（肝硬化等），肾脏疾病或血液疾病（贫血，血红蛋白病等）的人；
- 癌症患者；
- 患有神经系统或神经系统发育障碍的人（认知障碍，脊髓损伤，抽搐障碍，神经肌肉疾病等）；
- 免疫系统衰弱的人（艾滋病毒，器官移植，放疗，化疗等）；
- 病态肥胖患者（BMI>40）；
- 6个月以下的婴儿；
- 在整个怀孕期间都患有慢性疾病的孕妇，以及在妊娠第二和第三孕期期间处于健康状态的孕妇；
- 75岁以上的长者；

流感是如何传播的？

流感是一种传染性疾病，它可通过以下途径快速传播：

- 当流感患者咳嗽或打喷嚏时，吸入其喷射在空气中的飞沫；
- 用手触碰过被感染的物品（手帕、电话、门把手等），或者和流感患者握手以后，不洗手就触碰鼻子、嘴巴、或眼睛。

感染流感病毒的患者在出现症状后的数天之内，都会具有非常强的传染性。因此，重要的是避免与其他人直接接触，尤其要避免与那些体质较弱且易引起并发症的高风险人群接触。

如何限制流感的传播？

以下卫生措施可以减少流感传播的风险：

- 定期用水和肥皂或酒精消毒剂洗手；
- 打喷嚏或咳嗽的时候，用纸巾或者肘部弯曲的部位来遮挡口鼻，而不是直接用手；
- 使用消毒剂清理公共物品的表面；
- 如出现流感症状，患者需尽可能待在家里。如果一定需要外出，患者须佩戴口罩或面罩。

以上这些措施并未完全排除感染或传播流感的风险，季节性流感疫苗依然是预防流感的最佳方法。

如何自我保护？

通过接种流感疫苗！

流感疫苗接种计划适用于加拿大各地。

在魁北克，卫生和社会服务部(MSSS)通过流感疫苗接种计划¹来针对最有风险的群体：75岁以上的长者，在孕期第二期和第三期有良好健康状况的孕妇，以及拥有6个月以上慢性疾病的患者。流感疫苗将会免费提供给这些高风险群体以及跟他们住在一起的亲人。在加拿大的其他省份也有类似的疫苗计划，所以请给自己接种疫苗吧！这是您要做的第一件事也是最重要的事情，以保护自己免受流感的侵袭。流感病毒的毒株每年都会有变化，这也是为什么每年都需要接种疫苗预防流感的原因。

如果您是一位移民，以上信息也同样适用于您。

在哪里可以找到必要的信息？

不要拖延，通常在每年的11月开始，在您所在地区的卫生中心的网站上就能找到有关流感疫苗接种时间表的信息。您首先应该通过电话或在线预约的方式联系您所在地区的疫苗接种诊所。

另外，请将这些信息告诉您的家人、朋友及身边认识的人，以便他们也可以去接种流感疫苗。不要忘记请尽快联系咨询您的医生、护士、或药剂师。

在健康和社会服务平等文化社区联盟(ACCÉSSS)中，我们坚信预防措施可以抵抗疾病

如您想了解更多咨询，请访问我们的官方网站 www.accesss.net

¹ 魁北克政府（2019年8月），可在以下网站在线获取流感疫苗接种计划
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-de-vaccination-contre-la-grippe/admissibilite/>