

# 季節性流感 禽流感 流感大流行

健康風險與防病須知



公眾必須明白季節性流感、禽流感與流感大流行的分別。

## 季節性流感

季節性流感與禽流感並不相同。

### 健康風險

季節性流感爆發，是由早已在人類身上流傳的流感病毒亞型所引起。在香港，這種情況通常出現於每年一至三月及七、八月。健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七日內自行痊癒。

### 應採取的措施

香港已踏入普通流感的高峰期，市民應進一步保障自己的健康，而流感疫苗正是預防流感及其併發症的有效方法之一，建議長者及慢性病患者接種疫苗。預防季節性流感的方法如下：保持個人及環境衛生（如洗手），空氣流通；如有不適，應避免到人多擠逼的地方；並透過實踐健康生活模式，如養成恆常運動及飲食均衡的習慣等，以增加身體的抵抗力。

市民若出現流感的徵狀，例如發燒、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、頭痛及肌肉疼痛，應戴上口罩並看醫生。要照顧自己的健康，加速復元，市民應該留在家中充分休息，飲用足夠水分並進食有營養及容易消化的食物，以及保持空氣流通。

市民若沒有接觸受感染的活家禽或雀鳥及其糞便，就無須過份擔心會患上禽流感。

# 禽流感

## 健康風險

禽流感通常出現在雀鳥身上，家禽及候鳥患上此病的機會甚高。

## 應採取的措施

雖然出現了人類患上禽流感的個案，但目前並無證據顯示病毒能有效傳播，大部分人類患病個案，均由於患者接觸受感染家禽或受污染物件所致。人類患上禽流感後，會出現各種類似流感的徵狀，或會出現腹瀉，並有可能迅速惡化為呼吸功能衰竭，多種器官衰竭，甚至死亡。

要預防人類患上禽流感，應避免接觸活家禽及其糞便，並於觸摸活家禽後徹底洗淨雙手；家禽及蛋類均須煮熟，方可食用。

## 旅遊

若須到境外出現家禽爆發禽流感的地區，應避免接觸當地的活家禽及雀鳥。如出現流感徵狀，應立即看醫生，並告知醫生有否接觸家禽，或曾否到過爆發禽流感的地方。

## 處理雀鳥的方法

市民應保持良好的個人衛生習慣，不要接觸野鳥、其排泄物或羽毛。若曾觸摸，應立即以清水及梘液、濕紙巾(含酒精)或酒精搓手消毒液徹底清潔。若發現傷病鳥或野鳥屍體，應致電政府熱線1823，以便安排人員到現場收取作化驗。

# 流感大流行

## 健康風險

流感大流行每隔約10至50年出現一次，並會隨時爆發，其起因是由於流感病毒進行重大的基因改變。流感大流行通常會造成大規模感染，患者病情較為嚴重，死亡率較高，並對社會及經濟造成較大影響。

世界衛生組織表示，現階段全球並無任何地方出現流感大流行，但防備及監測工作不容鬆懈。

## 應採取的措施

當大流行出現時，雖未必能完全消除感染風險，但要減低受感染的機會，市民可採取以下措施，包括加強衛生習慣，避免到人多擠逼的地方，並在照顧病者、前往診所或身體出現疑似流感的徵狀時戴上口罩，以及留意和配合政府發出的旅遊、港口檢疫及終止大型活動等指引。若大流行發生，政府將會適時作出宣布，並會就大眾應該採取的措施，向市民提供更多、更具體的建議。

**上述忠告由衛生防護中心編撰，並會定期更新。**

香港特別行政區政府  
衛生署  
衛生防護中心  
二零零五年十一月