

正确清洗双手



用肥皂洗手



洗擦手掌



洗擦每只手指和指间



用指甲刮擦掌心



洗擦手背和指间



用充分的水清洗双手



用干净的布或纸巾抹
乾手

注意个人健康



勤以肥皂洗手。
周遭若无洗手设
施，用适当的洗
手剂或消毒手巾洗手。尽可
能在最短时间内，用肥皂
和自来水洗净双手。



咳嗽或打喷嚏时用纸巾
遮口鼻



保持良好健康习惯，包括
充足睡眠、均衡饮食、锻
炼身体。



Kementerian Kesihatan Malaysia
马来西亚卫生部

A(H1N1) 型流感

保护你自己



勤洗手

预防流感，当务之急
就是勤洗手。而且，要
洗得彻底，才能有效远
离病毒。

捂口鼻

打喷嚏、咳嗽时，以纸巾或手帕捂口鼻，防止唾
液进入空气，当然之后记得洗手。

少摸脸

尽量少用手摸脸，因为脸上的眼、鼻、口，能使病
毒绕过皮肤这道天然保护屏障，直接侵入体内。



A(H1N1)型流感十问十答

1 何为A(H1N1)型流感?

A(H1N1)型流感,是一种新流感病毒,属于急性呼吸道传染病。这种新病毒是由猪、鸟及人流感病毒基因变异而成的混合体。

2 人传人病例始于何地?

现有资讯显示,由新病毒引起的新病例,是2009年4月首先发生在墨西哥,继而传播到其他的一些国家。

关于疫区的最新资讯,请浏览马来西亚卫生部网站www.moh.gov.my及世界卫生组织网站www.who.int。

3 感染A(H1N1)型流感有何症状?

A(H1N1)型流感早期症状,与其他流感症状类似,包括发烧、咳嗽、头痛、肌痛、喉痛及流涕,有者还出现腹泻和呕吐症状。

4 人如何感染A(H1N1)型流感?

A(H1N1)型流感病毒,是通过感染者咳嗽、打喷嚏时传播,这些含病毒的飞沫会落在感染者的手部、身体表面或散播在空气中。一旦与感染者有过身体接触,或与受感染的空气接触,就会传染。

此即为人传人的A(H1N1)型流感病毒。

5 当前有否出现猪传人的确认病例?

无。

6 对感染者有何劝告?

- 向邻近医生求诊;
- 为防病毒扩散,感染者咳嗽、打喷嚏时,必须设法遮盖口和鼻,并勤用肥皂和清水洗手;
- 避免外出,约束自己勿与他人接触,以及避免手摸自己的眼、鼻、口,这些器官的分泌物可传播病毒;
- 请勿到人多之处、公共场所或乘搭公共交通工具,尤其一旦生病或出现流感症状之时;

7 感染者的传染期有多长?

一旦感染A(H1N1)型流感,应被视为有潜在传染性,只要流感的症状持续,从受感染的7天以内,都有可能传染给其他人。孩童,尤其是幼儿的潜在传染期,甚至会更长。

8 要如何防范A(H1N1)型流感病毒?

当前尚无任何疫苗,可以防范A(H1N1)型流感病毒。但有些措施可以帮助减少病毒传播:

- 避免与出现发烧、咳嗽症状者亲密接触;
- 勤洗手,每次都以肥皂彻底清洗;
- 避免触摸自己的脸部,尤其是口、鼻,以减低传染;
- 若所在地出现疫情,避免出门尤其是人多之处;
- 不断掌握最新疫情资讯,采取适当措施免受感染;
- 保持良好健康习惯,包括充足睡眠、均衡饮食、锻炼身体。

9 当前可有疫苗防范A(H1N1)型流感?

无。现有的季节性流感疫苗,并不能用来防范A(H1N1)型流感,现也未知季节性流感疫苗,能否对当前在墨西哥、美国及其他疫区传染的A(H1N1)型流感提供交叉防护。

10 会否出现新疫苗来克制A(H1N1)型流感?

是的,世界卫生组织WHO正在研制新疫苗。根据世界卫生组织,大约需时4至6个月来研制。

欲知更多详情,请联络马来西亚卫生部危机预案与应对中心(Crisis Preparedness and Response Centre/CPRC, Ministry of Health Malaysia)

电话: 03-88810200及
03-88810300或

电邮: cprc@moh.gov.my
网址: www.moh.gov.my