



在家和学校 对抗流感

流感也称为流行性感冒，它易于传播，感染者的病情可能会非常严重，尤其是儿童。您可以为阻止流感传播出一份力！

流感的症状包含：

发烧或发冷、身体疼痛、咳嗽、咽喉痛、头痛、流鼻涕或鼻塞、身体疲惫。部分人群（尤其是儿童）可能会有胃部不适和腹泻的症状。流感不同于感冒，它发病很快。

预防流感！

- 接种流感疫苗是预防流感的最佳方式。建议 6 个月以上的所有人每年接种流感疫苗。
- 请每年为您和您的孩子接种流感疫苗！它有助于减轻流感病情或彻底防止出现病情。
- 在初秋接种疫苗即可让您和您的孩子在流感季来临后得到保护。
- 让您孩子身边的人也接种疫苗，如保姆和亲戚。
- 该疫苗对患有哮喘、糖尿病、心脏疾病或肺部疾病等特定疾病的人群尤其重要，因为流感会加重他们的病情。

如果您的孩子患上流感：

- 确保孩子充分休息并大量饮水。
- 孩子在没有服用退烧药的情况下退烧后，让孩子留在家中至少 24 小时再去上学。这样有助于避免将流感传染给其他孩子。
- 在让孩子服用任何非处方药前，请先咨询孩子的医疗保健提供者。
- 切勿让儿童或青少年服用阿司匹林，或任何含有阿司匹林的药物，否则可能会导致严重问题。
- 若出现流感症状的孩子未满 5 岁或患有哮喘、糖尿病或心肺疾病等疾病，请致电孩子的医疗保健提供者。婴幼儿及患有特定疾病的儿童因流感而罹患重病风险比其他人高很多。如建议服用抗病毒药物，请先咨询他们的医疗保健提供者。
- 如果您对您孩子的病况有所担忧，请致电其医疗保健提供者。

请避免传播流感！

- 经常用肥皂和清水洗手，每次至少 20 秒。
- 如不方便使用肥皂和清水，请使用含酒精的洗手液。
- 咳嗽或者打喷嚏时请使用纸巾或手肘内侧遮挡口鼻，不要用手遮挡。请将使用后的纸巾扔入垃圾桶。
- 避免用手接触您的眼睛、鼻子和嘴巴，这是病菌的传播途径之一。
- 远离患病人群。



health.ny.gov/wic

