

如果您是 65 岁或以上年龄的人士，曾经等候 H1N1 流感疫苗上市供您注射，那这种等候已成过去。自 2009 年 12 月 10 日开始，已经有供所有人使用的 H1N1 疫苗，年龄超过六个月大的人都可以并应该注射疫苗。

65 岁以上的老人只应该接种针筒注射式疫苗。喷鼻式疫苗只授权供 2 岁至 49 岁、没有隐藏疾病及怀孕的人使用。

尽管 65 岁以上的老人不太可能患上 H1N1 流感，可是一旦患上则可能变成重病。现在疫苗可供 6 个月以上的任何人使用，请勿心存侥幸不注射疫苗。若想远离病患，请注射流感疫苗！

对于最容易患 H1N1 流感的人，注射疫苗尤为重要。这包括孕妇、与 6 个月以下婴儿一起生活或照顾 6 个月以下婴儿的人、医疗保健工作人员、急救人员、6 个月至 24 岁的人、患有慢性病或免疫系统受损的 25 ~ 64 岁的人。因为季节性流感可能与 H1N1 流感共同存在，如果季节性流感疫苗上市，您也应该注射季节性流感疫苗。接种疫苗后，您传播流感的可能性也会降低。

### 为何现在注射疫苗？流感猖獗程度不是在减退吗？

通常纽约州流感最活跃的时期发生在一到三月，这种季节性流感一直延续到五月。现在就注射季节性流感疫苗和 H1N1 流感疫苗，将在剩下的冬季时间和春季保护您免受流感侵袭。

### 还要这么做：

请采取这些日常步骤防止细菌传播、减少患流感或传播流感的风险：

- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住鼻子和嘴，或者朝衣袖内打喷嚏，而不是朝手打喷嚏。使用之后请将纸巾扔入垃圾桶。
- 常用肥皂和温水洗手，特别是在咳嗽或打喷嚏之后。如果您附近没有水槽，使用酒精基凝胶洗手液效果也不错。
- 避免触摸眼睛、鼻子或嘴。细菌可通过这种方式传播。
- 尽量避免与患者近距离接触。与咳嗽和打喷嚏的人至少保持六英尺距离。

### 观察流感症状

流感症状包括发烧、咳嗽、喉咙痛、身体酸痛、头疼、畏寒以及疲劳。患 H1N1 流感有时会腹泻或呕吐。如果您出现了类似流感的症状，请待在家里，限制与他人接触，并立即给医生打电话。医生将会决定是否有必要进行治疗。

有关这种流感的更多信息，请访问 [www.nyhealth.gov](http://www.nyhealth.gov) 和 [www.flu.gov](http://www.flu.gov)。