

猪流感

猪流感是一种新型的流行性感冒，因此有很多人对它缺乏抵抗力。感染猪流感的症状为发烧、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛和疲倦等。腹泻和呕吐的现象也可见。如果你有流感的症状，应该待在家里，直到你不发烧的那天为止。如果你住在斯德哥尔摩省或在当地逗留了一段较长的时间，你可免费接种猪流感疫苗。

甲型 H1N1 流感俗称猪流感，患者年龄以 30 岁以下的人居多。然而，无论什么年纪的人，都有可能感染。大多数的患者病情轻微。在瑞典，只有少数病患必须住院治疗。感染猪流感的人当中，仅有 5% 的患者需要医院的治疗，其中数人病情严重，需要住进重病监控病房。少数患者甚至因而死亡。

与普通流感类似

猪流感的症状会令你联想到普通的流感。你会发烧、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛并感觉疲倦。猪流感也会引起腹泻和呕吐。

流感的病期一般为 5 至 6 日，不过，在之后的 2 或 3 个星期内，你仍能感到精神不振。它与普通流感一样，会引起肺炎、鼻窦炎或其它感染的并发症。

如何避免被传染

猪流感的传染途径与普通流感一样。当猪流感患者咳嗽或打喷嚏时，猪流感病毒会在空气中传播，被他人由呼吸道吸入。当你与很多人做近距离的接触时，如果是在室内，较容易被传染。在室外，猪流感的传染力相对较低。它也不会经由猪肉或其它肉类传染。

减少传染的危险有以下的方法：

- 避免与他人做近距离的接触，例如握手或亲脸。
- 勤洗手。最好使用洗手用酒精。
- 触摸眼睛、鼻子和嘴巴前，请先洗手。
- 那些你知道生了病的人，应避免和他们做近距离的接触。
- 请对着腋窝或手巾纸里咳嗽或打喷嚏。
- 多到户外去。

如果你生病了

由于猪流感是由病毒引起的疾病，抗生素无法治疗。如果你的身体平常健康，通常只需减轻病征即可。

- 待在家里，不要上班或上学，直到你没发烧的那天为止。病期通常为 5 至 7 天。
- 除非必要，请避免出去办事或与他人见面。重要的是，不要将病传染给别人。
- 多喝水。
- 休息和安静的疗养。
- 多睡觉。
- 如有需要，可使用退烧药和止痛药。

求医治疗

如果你属于危险群或是怀孕中的妇女

某些人在感染猪流感后生重病的危险性高于他人。这些人通常患有：

- 慢性心血管疾病
- 慢性肺病（例如：哮喘病、慢性阻塞性肺病）
- 慢性肝肾功能衰竭
- 糖尿病
- 免疫力降低（例如遗传性免疫缺陷、正在接受某种医疗使得免疫力降低、血友病、艾滋病）
- 神经性和影响呼吸的神经肌肉性疾病（例如肌萎缩侧索硬化症(ALS)、多发性硬化(MS)、帕金森病）
- 极度肥胖（身高体重指数 BMI 大于 40）

还有：

- 孕妇
- 脑性瘫痪儿童患者或其它多重功能障碍患者

如果你有流感的症状，且属于以上某种危险群或是孕妇，你应该与医疗机构联系，如果你在照顾属于危险群的流感患者，也包括在内。请打医疗指南（Vårdguiden）全天开放电话 08-320 100，选键 0，去询问你应该与那个机构联系，该处提供的咨询有瑞典语和英语。

其它

如果流感病期超过一周或症状很严重，你应该与医疗机构联系。此种情况可能表示你患有其它疾病，或是流感正在变化，成为更严重的病症。请打医疗指南（Vårdguiden）全天开放电话 08-320 100，选键 0，去询问你应该与那个机构联系，该处提供的咨询有瑞典语和英语。这种情况包括：

- 发高烧（高于 38.5 度）超过 3 日
- 呼吸困难
- 严重胸痛
- 一般的身体状况受到影响

请不要去医疗保健中心(vårdcentralen)或家庭医生门诊部(husläkarmottagningen)，请先以电话联系。重要的是，不要将病传染给他人。

得到口译员协助的权利

如果你不会说瑞典语，当你去医疗机构或看牙医时，你有权利获得口语的翻译协助。当你或你的代理人与某机构预定看病时间时，应说明你需要口译协助。口译员可在现场或通过电话进行翻译。

本文修订时间：2009-10-29

www.varldguiden.se