



你能帮助阻碍传播的H1N1和季节性流行性感冒

經常洗手

当可能的时候,
請用肥皂和水



遮住您的 ...

当咳嗽或者打喷嚏的时候,
請您用紙巾或用您的手臂
遮住您的嘴或鼻子.

千萬不要用手來擦拭.

如果你感覺生病

留在家里

你若覺得有像流行性感冒的症狀時,
請留在家里



若需更多信息請和您的学校护士联系



季节性流行性感冒和 H1N1 流行性感冒

(为校方用)

什么是季节性流行性感冒

流行性感冒,是由流行性感冒病毒所引起的。是引響呼吸系统感染(鼻子,咽喉,肺)。不像其他许多的病毒性呼吸上的传染,例如感冒。季节性流行性感冒可在很多人身上造成严重疾病甚或對生命有危險的情形。

季节性流行性感冒症状:

- 發热度((100°F)
- 头疼
- 极端疲劳
- 干咳
- 喉咙痛
- 有流鼻水的或者鼻子不通
- 肌肉疼痛



H1N1 流行性感冒是什么

H1N1((早些时候引作为“swineflu”)是一種新的流行性感冒病毒所造成的疾病。这新病毒首先在2009年4月美国在人身上察觉。这病毒正以類似形的季节性流行性感冒病毒扩展方式在全世界铺遍傳開。

H1N1 流行性感冒症状是:

- 热度((100°F)
- 头疼
- 极端疲劳
- 干咳
- 喉咙痛
- 有流鼻水的或者鼻子不通
- 肌肉疼痛
- 例如感到胃恶心症状也能发生,在孩子身上更有呕吐,和腹瀉的情况出現。

季节性和 H1N1 流行性感冒预防提示:

如果你的孩子生病

請將他或她
留在家中...

若您的孩子有像流行性感冒的症状時,等待热度不在了以后至少再 24 小时将你的孩子留在家里。

当咳嗽或者打喷嚏的时候
遮住您的口

当咳嗽或者打喷嚏的时候,請您用紙巾或用您的手臂遮住您的嘴或鼻子。

千萬不要用手來擦拭。

常洗手

至少用肥皂和水洗 20 秒鐘的手。