

许多人都心存疑惑，季节性流感与 H1N1 流感之间到底有什么区别。H1N1 流感与我们在每个秋冬季节常见的季节性流感不同，它是一种新型病毒。虽然引起季节性流感的病毒每年都发生一点变异，但是这种变异很小，人们对这种病毒还具有一定的抵抗力。而今年，正在传播的流感病毒是一种不同寻常的新病毒，因此很多人不具备太多抵抗力，尤其是年龄较小的人。这是为何如此多人在 2009 年春秋季节患上 H1N1 流感的原因，我们预计会见到更多人，特别是儿童，在这个冬春季节遭受 H1N1 流感侵袭。

每年都会有人因流感而患病，每年都有人因患流感死亡或住院。对于 H1N1 流感，最易感染流感的和患病最严重的人群是孕妇、五岁以下的孩子、有慢性疾患（例如，哮喘、糖尿病或肺病）的任何年龄段的人、19 岁以下接受长期阿司匹林治疗的人、65 岁及年龄更大的老人以及疗养院和慢性病医护机构的居民。

最佳保护方法——注射疫苗

因为注射疫苗是对抗 H1N1 流感最佳保护方法，因此尽快注射疫苗至关重要。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。

对于最容易患 H1N1 流感的人，注射疫苗尤为重要。这个群体包括孕妇、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。

留意流感症状

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。如果您有这些症状，请待在家里，至少要在没有服药的情况下于 24 小时之后退烧，与他人接触才不受限制。很多人通过在家休息就能让流感痊愈，不需要进行药物治疗。然而，如果您患流感并发症的风险很高，请联系您的医生。

对抗流感

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。
- 如果您患流感，靠近他人时应戴上口罩。如果您必须照顾流感患者，并且患病后会面临重病的高风险，也应戴上口罩。

有关更多信息，请访问 www.nyhealth.gov 和 www.flu.gov。