如果您是艾滋病毒感染者或艾滋病患者，您可能会疑惑您是否面临被 H1N1 流感引发重病的风险。过去，艾滋病毒感染者或艾滋病患者患季节性流感的可能性似乎并不比其他人高。然而，艾滋病毒感染者，特别是 CD4 细胞数低或已经得了艾滋病的人，可能因季节性流感引发严重的并发症。所以如果感染了 H1N1 流感，艾滋病毒感染者可能也会出现更严重的并发症。

最佳保护方法——注射疫苗

强烈建议艾滋病毒感染者或艾滋病患者注射 H1N1 流感疫苗。与您的医生交流，尽快注射 H1N1 疫苗。另外，如果有季节性流感疫苗上市，也请确保注射季节性流感疫苗。季节性流感会导致艾滋病毒感染者或艾滋病患者出现严重的并发症。

为何现在注射疫苗？流感猖獗程度不是在减退吗？

纽约州流感最活跃的时期通常发生在一到三月，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。

采取下列日常步骤：

为防止细菌的传播以及降低患季节性流感和 H1N1 流感的几率，您本人、家人和朋友可以做很多事情。

- 常用肥皂和温水洗手，或者如果没有肥皂和水时，使用酒精基洗手液。
- 朝纸巾（或肘弯曲部）咳嗽或打喷嚏。
- 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，如果您患病，请待在家里。

保持健康

饮食得当，睡眠充足，并尽量减少压力。保持健康可降低您得流感或感染其他疾病的风险，并且一旦您感染之后有助于您的免疫系统消灭病毒。

如果您目前正在使用抗逆转病毒药物或接受预防机会性感染的治疗，请确保继续您的处方治疗，并遵守您的医疗卫生服务提供机构的建议，尽可能让免疫系统保持健康。

如果您的家庭成员得了流感或有类似于流感的症状或者您与流感患者或有类似于流感症状的人近距离接触，请与您的医疗卫生服务提供机构确认是否需要采取抗病毒治疗，以预防流感。

观察流感症状

H1N1 流感症状与季节性流感的症状相似，包括：发烧、咳嗽、喉咙痛、身体酸痛、头疼、畏寒以及疲劳，有时候还会腹泻和呕吐。如果您觉得自己可能得了新型 H1N1 流感，请采取与常规季节性流感一样的应对措施——立即联系医生寻求指导。医生将会决定是否有必要检验或治疗。

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

如果您有任何特别的问题或疑问，请咨询您的医生。