

FACTSHEET 专题资料

2009年5月4日

卑诗省教育厅

TALKING TO KIDS ABOUT H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU) **如何与孩子讨论 H1N1 流感病毒（人类猪流感）**

新闻报道有时能使儿童感到恐惧，因为新闻报道通常聚焦在最坏的情形上。你可以通过为家人提供准确的资讯，帮助缓解他们的恐惧。下面是几条如何与孩子讨论 H1N1（人类猪流感）的提示：

- 你要主动提起这个话题。要是你不闻不问，孩子们能够想象的情况通常比现实更可怕。
- 询问他们听到了什么，你能用事实向他们保证，帮助他们放心。
- 对于幼童，要用非常简单的语句解释。
- 让你的孩子放心，说没有必要恐慌。公共健康服务机构和医护工作者正在努力工作，以限制该疾病的传播，并帮助可能生病了的人们。
- 让孩子们知道，上次影响了几百万人的流感大流行发生在几乎 100 年前。那时，人们没有我们今日所拥有的医疗知识、医疗护理和药物。到目前为止，加拿大的所有病例都只是轻度。
- 提醒孩子避免染病的各种方法：
 - 勤洗手，尤其是进食前；
 - 避免触摸自己的眼睛、鼻子和嘴；
 - 不要与他人共用一个杯子或餐具；
 - 喷嚏不要打到手上，而要打到面巾纸上，然后将面巾纸扔掉；
 - 如果感觉不舒服，告诉自己的家长；如果生病，要留在家中，不要去学校。

如果你有更多的疑问，或担心自己或孩子身上出现的任何不适或症状，可以拨打 8-1-1 致电 [卑诗健康连线 \(HealthLink BC\)](#)，向护士咨询。该热线一周 7 天，每天 24 小时开通。

FACTSHEET 专题资料

2009年5月4日

卑诗省教育厅

PROTECTING YOUR KIDS FROM H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU) **如何防止你的孩子染上 H1N1 流感病毒（人类猪流感）**

H1N1（人类猪流感）是一种流感（感冒）病毒，它会造成呼吸系统的疾病，能在人与人之间传播。幼童、孕妇和患有哮喘病、糖尿病或心脏病之类慢性病的人，受到感染和出现感染并发症的风险较高。在大多数儿童身上，H1N1（人类猪流感）的症状与普通流感的症状类似，包括：

- 发热
- 咳嗽
- 喉咙疼
- 周身疼痛
- 头痛
- 发冷和疲劳
- 偶尔会有呕吐和腹泻

流感病毒在人与人之间传播的途径主要是通过病人咳嗽或打喷嚏。一个人如果触摸了被流感病毒污染了的物体，然后触摸自己的眼睛、鼻子或嘴，也会感染流感病毒。现在，暂时没有针对 H1N1（人类猪流感）的防止疫苗，但要防止如 H1N1（人类猪流感）等造成呼吸系统疾病的病毒的传播，有些日常行为将会有帮助：

- 教给你的孩子勤洗手，每次要用肥皂和水洗 20 秒钟。你自己也要这样洗手，以身作则，树立好榜样。
- 教给你的孩子咳嗽或打喷嚏到面巾纸上或自己的胳膊肘内侧。你自己也要这样咳嗽或打喷嚏，以身作则。
- 教给你的孩子要离开生病的人至少 6 英尺。
- 生病的儿童应留在家中，不要去学校或幼儿园，并远离他人，直至好转。
- 在 H1N1（人类猪流感）已经出现的社区，要远离购物中心、电影院或其它人多密集的地方。

如果你有更多的疑问，或担心自己或孩子身上出现的任何不适或症状，可以拨打 8-1-1 致电[卑诗健康连线\(HealthLink BC\)](#)，向护士咨询。该热线一周 7 天，每天 24 小时开通。

FACTSHEET 专题资料

2009年5月4日

卑诗省教育厅

IF YOU THINK YOUR CHILD MAY HAVE H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU) 如果你认为你的孩子可能染上 H1N1 流感病毒（人类猪流感）

在大多数儿童身上，H1N1（人类猪流感）的症状与普通流感的症状类似，包括：

- 发热
- 咳嗽
- 喉咙疼
- 周身疼痛
- 头痛
- 发冷和疲劳
- 偶尔会有呕吐和腹泻

如果你的孩子病了：

- 除非需要就医，否则要将生病的儿童留在家中，不要送他们去学校或幼儿园。
- 让他们饮用大量饮料（果汁、水和电解质平衡盐溶液（Pedialyte®））。
- 要使生病的孩子觉得舒适，重要的是休息。
- 要是发热、喉咙痛和肌肉疼痛，可以使用医生按孩子年龄推荐的解热药物。不得给儿童和青少年服用阿司匹林（aspirin），它能导致雷尔氏综合症（Reye's syndrome），雷尔氏综合症是足以致命的疾病。
- 如果你家中有人生病，不要让他们接近没有生病的家人。
- 将面巾纸放在病人身边，垃圾袋放在伸手可及之处，用于处理用过的面巾纸。

如果你的孩子有任何下述警告信号，要寻求紧急医疗护理：

- 呼吸急促或呼吸困难
- 皮肤发紫或苍白
- 不饮用充足的流体
- 睡不醒或没有跟别人互动
- 孩子变得易躁，以至不让人亲或抱
- 不小便或者哭时没有眼泪
- 症状好转，但又复发；伴随发热，咳嗽加剧

如果你有更多的疑问，或担心自己或孩子身上出现的任何不适或症状，可以拨打 8-1-1 致电 [卑诗健康连线\(HealthLink BC\)](#) 向护士咨询。该热线一周 7 天，每天 24 小时开通。