

## 正确清洗双手



用肥皂洗手



洗擦手掌



洗擦每只手指和指间



用指甲刮擦掌心



洗擦手背和指间



用充分的水清洗双手



用乾淨的布或纸巾抹乾手

## 注意个人健康



勤以肥皂洗手。周遭若无洗手设施，用适当的洗手剂或消毒手巾洗手。尽可能在最短时间内，用肥皂和自来水洗净双手。



咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮口鼻



保持良好健康习惯，包括充足睡眠、均衡饮食、锻炼身体。



Kementerian Kesihatan Malaysia  
马来西亚卫生部

## A(H1N1) 型流感

### 保护你自己



### 勤洗手

预防流感，当务之急就是勤洗手。而且，要洗得彻底，才能有效远离病毒。

### 捂口鼻

打喷嚏、咳嗽时，以纸巾或手帕捂口鼻，防止唾液进入空气，当然之后记得洗手。

### 少摸脸

尽量少用手摸脸，因为脸上的眼、鼻、口，能使病毒绕过皮肤这道天然保护屏障，直接侵入体内。



# A(H1N1)型流感十问十答

## 1 何为A(H1N1)型流感?

A(H1N1)型流感,是一种新流感病毒,属于急性呼吸道传染病。这种新病毒是由猪、鸟及人流感病毒基因变异而成的混合体。

## 2 人传人病例始于何地?

现有资讯显示,由新病毒引起的新病例,是2009年4月首先发生在墨西哥,继而传播到其他的一些国家。

关于疫区的最新资讯,请浏览马来西亚卫生部网站www.moh.gov.my及世界卫生组织网站www.who.int。

## 3 感染A(H1N1)型流感有何症状?

A(H1N1)型流感早期症状,与其他流感症状类似,包括发烧、咳嗽、头痛、肌痛、喉痛及流涕,有者还出现腹泻和呕吐症状。

## 4 人如何感染A(H1N1)型流感?

A(H1N1)型流感病毒,是通过感染者咳嗽、打喷嚏时传播,这些含病毒的飞沫会落在感染者的手部、身体表面或散播在空气中。一旦与感染者有过身体接触,或与受感染的空气接触,就会传染。

此即为人传人的A(H1N1)型流感病毒。

## 5 当前有否出现猪传人的确认病例?

无。

## 6 对感染者有何劝告?

- 向邻近医生求诊;
- 为防病毒扩散,感染者咳嗽、打喷嚏时,必须设法遮盖口和鼻,并勤用肥皂和清水洗手;
- 避免外出,约束自己勿与他人接触,以及避免手摸自己的眼、鼻、口,这些器官的分泌物可传播病毒;
- 请勿到人多之处、公共场所或乘搭公共交通工具,尤其一旦生病或出现流感症状之时;

## 7 感染者的传染期有多长?

一旦感染A(H1N1)型流感,应被视为有潜在传染性,只要流感的症状持续,从受感染的7天以内,都有可能传染给其他人。孩童,尤其是幼儿的潜在传染期,甚至会更长。

## 8 要如何防范A(H1N1)型流感病毒?

当前尚无任何疫苗,可以防范A(H1N1)型流感病毒。但有些措施可以帮助减少病毒传播:

- 避免与出现发烧、咳嗽症状者亲密接触;
- 勤洗手,每次都以肥皂彻底清洗;
- 避免触摸自己的脸部,尤其是口、鼻,以减低传染;
- 若所在地出现疫情,避免出门尤其是人多之处;
- 不断掌握最新疫情资讯,采取适当措施免受感染;
- 保持良好健康习惯,包括充足睡眠、均衡饮食、锻炼身体。

## 9 当前可有疫苗防范A(H1N1)型流感?

无。现有的季节性流感疫苗,并不能用来防范A(H1N1)型流感,现也未知季节性流感疫苗,能否对当前在墨西哥、美国及其他疫区传染的A(H1N1)型流感提供交叉防护。

## 10 会否出现新疫苗来克制A(H1N1)型流感?

是的,世界卫生组织WHO正在研制新疫苗。根据世界卫生组织,大约需时4至6个月来研制。

欲知更多详情,请联络马来西亚卫生部危机预案与应对中心(Crisis Preparedness and Response Centre/CPRC, Ministry of Health Malaysia)

电话: 03-88810200及  
03-88810300或

电邮: cprc@moh.gov.my  
网址: www.moh.gov.my