

### 请注意可能危及儿童性命的警告迹象

- 呼吸困难
- 口唇呈蓝色
- 时常疲惫和不能移动
- 昏睡、昏呆或难于起床
- 颈部僵硬
- 神情茫然
- 痉挛及抽搐
- 超过12小时不能小便

### 请注意以下足以危及成人性命的警告迹象

- 持续发烧超过5天
- 呼吸困难，即使在休息时
- 口唇呈蓝色
- 吸气胸部疼痛
- 无痰咳嗽
- 觉得自己好像在康复，但突然间又在发烧和呼吸急促
- 神情茫然和杂乱
- 不醒人事

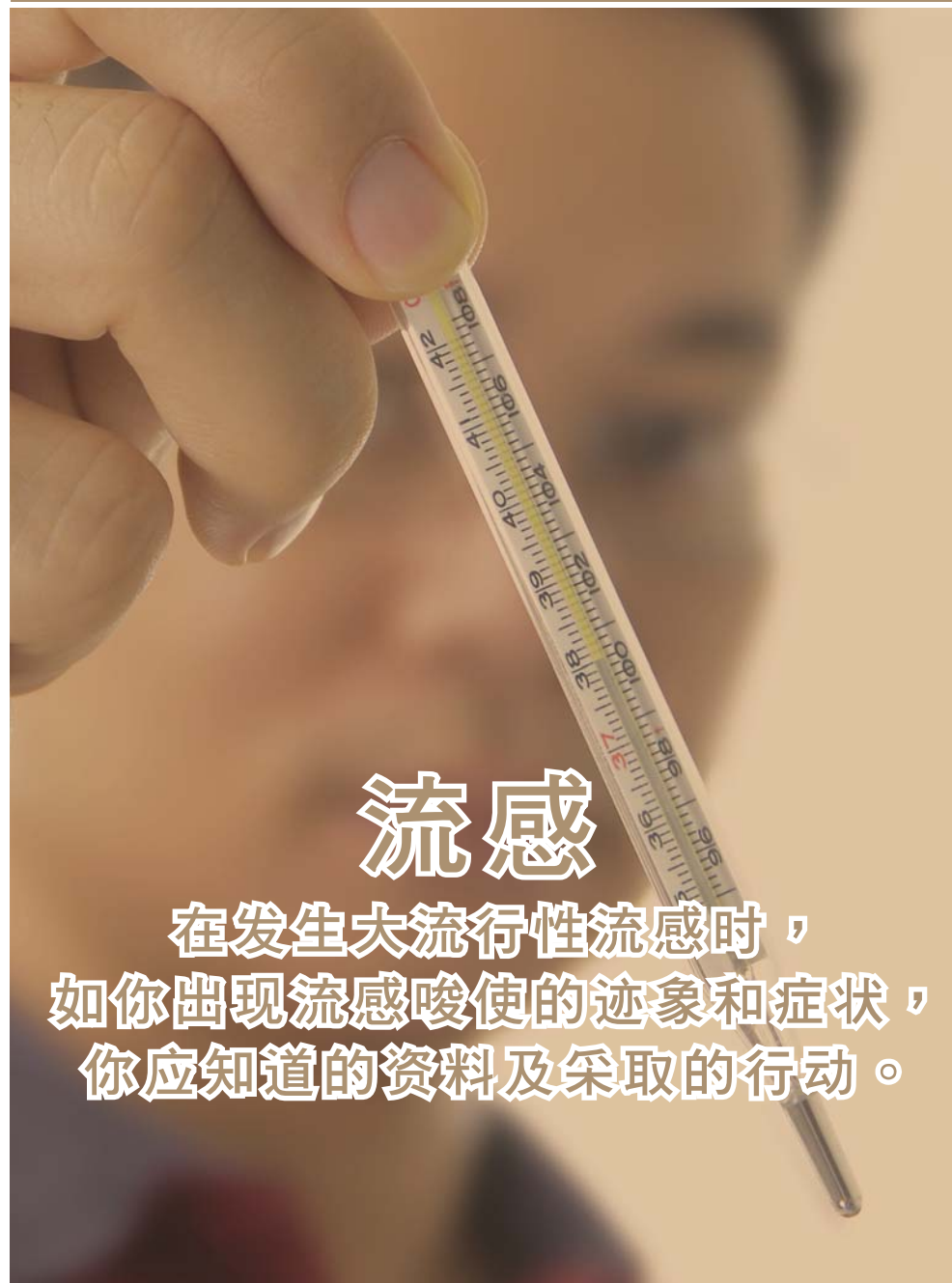
如你发现以上任何警告迹象，  
请即前往指定医院的特设柜台



出版者：  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
电话：03-8881 0200/300  
网址：<http://dph.gov.my/survelans/>  
<http://www.infosihat.gov.my>  
PI.7 (versi 1), 12/2006 (BC 50,000)

# 大流行性流感

你应该知道的一切关于流感的资料



大流行性流感是指世界一大部份人口受到流感疾病侵袭的情况。这种情况的发生是因为一种新的甲型流感病毒出现和世界大部份人没有免疫能力抵抗它。

## 认识流感的迹象和症状

流感的症状会在我们不知不觉中出现。这些迹象和症状包括下列：

- 发高烧超过 38°C
- 初期无痰的严重咳嗽
- 喉咙痛
- 头疼
- 无精打采和疲倦
- 身体疼痛



### 认识正常的体温

正常的体温因测量的部位而异如下：

口	35.5°C 至 37.5°C (95.9°F 至 99.5°F)
耳	35.8°C 至 38°C (96.4°F 至 100.4°F)
腋下(手)	34.7°C 至 37.3°C (94.5°F 至 99.1°F)
大肠(肛门)	36.6°C 至 38°C (97.9°F 至 100.4°F)

### 当你出现流感迹象及症状时应采取的行动

如你出现流感疾病的迹象及症状，你应：

- 服用退烧药，例如 paracetamol。
- 多喝水。
- 多休息。
- 避免酒类和抽烟。
- 停止前往公共场所或集会，以免把疾病传染给你周围的人。
- 每当你咳嗽或打喷嚏时，用面罩、纸巾或手帕遮盖鼻子和口部。
- 把你的健康情况通知有关当局。