

## 大规模流行性感冒

大规模流行性感冒（大流感）介绍

## 本手册主要介绍了什么？

本手册介绍了大流感的相关信息，并就与流感大流行相关的十大问题进行了说明。此类信息将有助于采取有效准备措施，以充分应对未来可能爆发的全球性流感。

## 目录

## 页码

- 问题 1 什么是大流感？
- 问题 2 季节性流感是如何发生的？
- 问题 3 大流感是如何发生的？
- 问题 4 季节性流感和大规模流行性感冒之间有什么区别？
- 问题 5 流感大流行是否无法避免？
- 问题 6 荷兰对此做好了哪些准备？
- 问题 7 受到传染的几率有多大？
- 问题 8 是否有针对流感大流行的有效药物或疫苗？
- 问题 9 如何避免受到传染？
- 问题 10 出现流感症状后，该怎么办？

## 问题 1

### 什么是大规模流行性感冒（大流感）？

大流感是指全球范围内大量人群感染了相同类型的**流感病毒**。流感在数月内会很快传播到世界各地，致使大量人群患病，部分人群甚至会死于流感。

据估计，大流感一旦爆发，全球每 3 人中就会有 1 人被传染。患病及死亡人数将无法预测。

流感大流行每 10 到 50 年爆发一次。上世纪共发生 3 次传染规模较大的流感大流行。

- 西班牙流感（1918 年）
- 亚洲流感（1957 年）
- 香港流感（1968 年）

### 流行性感冒

流行性感冒是一种疾病。患有流行性感冒的人群通常表现为突发性高热、流鼻涕、咽喉肿痛、咳嗽、头痛和肌肉酸痛。流行性感冒是由流感病毒引起的，病毒通过鼻或口进入人体。流感病毒的传播途径为空气传播，由鼻涕和飞沫传染携带。流行性感冒也被称为“流感”。

### 流感大流行

在发生流感大流行时，全球范围内大量人群在较短时间内传染相同类型的流感病毒。这种疾病是由于新型流感病毒而引起的。流感大流行也被称为全球性流感。

## 问题 2

### 季节性流感是如何发生的？

季节性流感也被称为普通流感，通常是由现有**流感病毒**引发的。每年，现有流感病毒会发生少量变异，但基本上仍保持不变。

许多人曾经被此类流感病毒感染过，并且在体内产生了**抵抗力**，因此，不会出现人人得病的情况，而这种病毒也就无法快速传播。

即使现有流感病毒发生变异，我们也有充足的时间来开发针对这种病毒的**疫苗**（流感预防针）。疫苗可以保护大量人群不受传染。

#### 流感病毒

流感病毒是引发流感的致病微生物。病毒会产生变异，形成几种不同类型的流感病毒。这样就有可能被变异类型所感染。

#### 抵抗力

抵抗力是指人体抵抗疾病的能力。如果感染了流感病毒，人体会产生抗体来抵御这些病毒。如果你再次感染同类病毒，这些抗体会减轻病症，甚至能够免受感染。

#### 疫苗

疫苗能够保护人们不受某种疾病的侵扰。它还能够减轻疾病的症状。疫苗一般通过皮下注射注入人体（接种）。流感疫苗也被称为流感预防针。

### 问题 3

#### 大流感是如何发生的？

大流感是由新型流感病毒引起，过去没有人感染过这种病毒。因此，就不会产生抵抗这种病毒的抵抗力。由于这是一种未知病毒，所以无法研制疫苗来加以预防。加之人们对这种新型病毒没有抵抗力，也就无法通过接种疫苗获得免疫力，从而会导致大量人群患病，有的则相当严重。

当人们咳嗽、打喷嚏或说话时，病毒会通过空气传播。因此很容易发生相互**传染现象**。由于许多人经常在世界各地旅行，因而新的流感病毒会很快在全球范围内进行传播。

#### 新型流感病毒是如何产生的？

新型流感病毒有几种产生方式。例如，一种动物流感病毒可能会逐渐变异成人类流感病毒。只有在新病毒能够在人和人之间进行传播的情况下，大流感才会发生。

#### 传染

当一种流感病毒从一个人传播到另一个人时，即被称为传染。当被受感人咳嗽或用手接触另一个人时会发生传染。

#### 问题 4

#### 季节性流感和流感大流行之间有什么区别？

##### 季节性流感

- 季节性流感是由现有流感病毒引起的。
- 季节性流感每年都会发生，尤其是在冬季。
- 许多人对这种病毒已经具有抵抗力。
- 在荷兰，每年约有百分之一的人会感染流感。
- 季节性流感的症状很明显。如果发生季节性流感，**高危人群**更有可能患上肺炎或其它严重疾病。
- 已经研制出针对季节性流感的疫苗（流感预防针）。
- 高危人群每年都会接种疫苗。
- 在荷兰，每年约有 200 到 1000 人死于季节性流感，尤其是老年人。

##### 流感大流行

- 流感大流行由新型未知流感病毒引起。
- 流感大流行每 10 到 50 年发生一次。
- 流感大流行可能在一年中的任何时间爆发。
- 对于新型流感病毒，任何人都没有产生抵抗力。
- 在荷兰，预计每 3 人中就有 1 人患病。
- 在流感大流行爆发之前，我们并不知道这种新型病毒所引发的疾病症状。这些症状可能与季节性流感的症状有所不同。
- 流感大流行的症状可能比季节性流感更为严重。
- 流感大流行爆发时无法提供针对这种流感病毒的疫苗。只有在对新型流感病毒进行分析研究之后才能研制疫苗。
- 如果患上新型流感，医生会开一些用于抑制病毒的药物。
- 我们无法预测多少人会死于流感大流行。

##### 高危人群

高危人群是指患病概率更大的人群。

高危人群包括老年人、冠心病、肺部、糖尿病患者或抵抗力较弱的人等。

## 问题 5

### 流感大流行是否无法避免？

虽然人们无法确定其准确的时间，但流感大流行肯定会在某个时候爆发。可能是在近期，但也可能好几年才发生一次。流感大流行大约每 10 到 50 年发生一次。最后一次流感大流行是在 1968 年（香港流感）。

各种组织都在密切监视全球各地是否出现新型流感病毒。一旦发现新型流感病毒，这些组织将会尽一切努力避免其进一步传播和扩散。

## 问题 6

### **荷兰对此做好了哪些准备？**

荷兰已倾其所能为可能爆发的流感大流行做好了准备。

例如，荷兰的各个地区已经制定了应急预案，该预案对流感大流行在荷兰爆发时，救灾工作者和医院应当开展哪些工作进行了简要说明。所有医护人员也都为此做好了充分准备。

荷兰还准备了充足的病毒抑制剂。这些药物可供流感大流行期间患上流感的人服用。

### **广播、电视和报纸**

如果荷兰可能爆发流感大流行，人们务必遵守广播、电视和报纸所提供的信息。通过传媒机构，可以了解您能够采取或必须采取的措施。

### **病毒抑制剂**

病毒抑制剂是一种抗病毒药物，能够阻止病毒快速传播。抑制剂能够缩短患季节性流感人群的患病时间，并降低其传染性。病毒抑制剂在流感大流行中可能也会起到一定的效果。



## 问题 7

### 受到传染的几率有多大？

如果发生流感大流行，任何人对此都没有免疫力。也就是说，比“季节性”流感相比，患上流感的风险要大得多。

人们无法预测新型流感病毒的严重程度和传染性。然而，我们可以预测大约每 3 个人中将有 1 人被传染。同时我们也无法确定在流感大流行期间高危人群是否更容易患病。

## 问题 8

### 是否有针对流感大流行的有效药物或疫苗？

#### 疫苗

目前，尚未有能够针对流感大流行的预防性疫苗。只有当流感大流行爆发并且对流感病毒有所了解之后才能研制疫苗。疫苗的研制时间至少需要 6 个月。然而，在世界各地已经对此开展研究，以期尽可能缩短疫苗时间。

#### 药物

在流感大流行期间，若一旦被传染，必须立即服用药物，以抑制病毒发展。这些药物被称为病毒抑制剂。在第一次出现症状后应尽快服用药物，最长不应超过 **48 小时**。另外，应遵照医师指示服用完所有给予的治疗药物。

我们希望病毒抑制剂能够缩短患病时间，降低对他人的传染性。我们希望通过病毒抑制剂能够阻止病毒快速传播，减少患病人数。

在疫苗（流感预防针）研制成功之前，病毒抑制剂是针对新型流感病毒的最重要的保护措施。

#### 病毒抑制剂有什么效果？

- 病毒抑制剂能够减少实际患病天数达 1 到 2 天。
- 病毒抑制剂能够降低受感人群传染他人的能力。
- 病毒抑制剂能够缩短受感人群具传染能力的时间。
- 病毒抑制剂无法完全避免其它人受到传染。
- 虽然病毒抑制剂对于季节性流感非常有效，但对于流感大流行的效果尚未进行测试。估计病毒抑制剂对于流感大流行应当有效，但并不确定。
- 病毒抑制剂仅能在医师处方下取得。

## 问题 9

### 如何避免受到传染？

虽然无法完全避免受到传染，但可以尽量降低被传染的风险。流感病毒主要由人们的咳嗽、喷嚏或说话时喷出的飞沫进行空气传播。吸入病毒或手接触均可能导致传染。

#### 避免传染的措施

- **避免与患有流感的人接触。**

如果必须接近流感病人，应当尽可能缩短接触时间，事后应及时洗手。

- **用肥皂和水勤洗手。**

如果你触某些东西或与某人握手时，手上可能会留有病毒。因此，应当勤洗手或用纸巾将手擦干，并立即把废纸扔进垃圾桶。

- **尽可能避免用手接触眼睛、鼻子和嘴。**

如果接触某些东西或与某人握手时，手上可能会留有病毒。如果用手接触眼睛、鼻子和嘴，病毒可能会通过这些部位进入人体。

- **打喷嚏或咳嗽时应使用纸巾掩住口鼻。**

打喷嚏或咳嗽时，应使用纸巾掩住口鼻。使用后应立即将废纸扔进垃圾桶。

- **保持房间清洁。**

经常清洁地板和物品，例如厨房用品和门把手。使用一般的清洁剂即可。

- **收听广播、收看电视、阅读报纸。**

广播、电视和报纸能够告诉你避免传染所需的其它措施。

## 问题 10

### 如果患上流感，该怎么办？

- **在 48 小时内服用病毒抑制剂。**

在第一次出现流感症状后，应尽快服用病毒抑制剂。最长不应超过 **48 小时**。病毒抑制剂仅能在医师处方下取得。

- **呆在家中，避免与其它人接触。**

流感病毒会通过空气传播。咳嗽、打喷嚏或说话都会引发传染。所以，应尽可能避免与他人接触，从而避免其它人受到传染。

- **尽可能避免用手接触眼睛、鼻子和嘴。**

如果你用手接触眼睛、鼻子或嘴，手上将会留有病毒。由于手的接触，病毒可能会传播到物品上或传染给其它人。

- **咳嗽或打喷嚏时应使用纸巾掩住口鼻。**

咳嗽或打喷嚏时应使用纸巾掩住口鼻。使用后应立刻将废纸扔进垃圾桶。擤鼻涕时也应如此。然后用肥皂和清水将手洗净。

- **用肥皂和清水勤洗手。**

流感病毒可能会通过门把手等物体传播给他人，所以应当勤洗手，用纸巾将手擦干，并立即把废纸扔进垃圾桶。

- **保持房间清洁。**

经常清洁地板和物品，例如厨房用品和门把手。使用普通清洁剂即可。

- **收听广播、收看电视、阅读报纸。**

广播、电视和报纸能够提供建议措施。

## 更多信息

### 网站

[www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

### 电话号码

如需更多信息或有任何疑问，请联系 Postbus 51 的工作人员。免费联系电话：0800 – 8051，服务时间为工作日 8.00 至 20.00。如欲自国外联系，请拨打：+31 – 70 – 308 1985。

本宣传册由卫生、福利和体育部、国家公共卫生协会传染病控制中心与荷兰医科大学联合出版。

2007 年 12 月