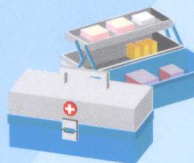


组编：
• 世界卫生组织（WHO）
上海健康教育与健康促进合作中心
• 上海市健康教育所
• 12320上海市公共卫生公益电话咨询服务中心



防范甲型H1N1流感 特别提醒

张立强 沈黎风 主编



上海三联书店

中国疾病预防控制中心 编

《中国疾病预防控制中心 编》

《中国疾病预防控制中心 编》

《中国疾病预防控制中心 编》

防范甲型H1N1流感 特别提醒

中国疾病预防控制中心 编

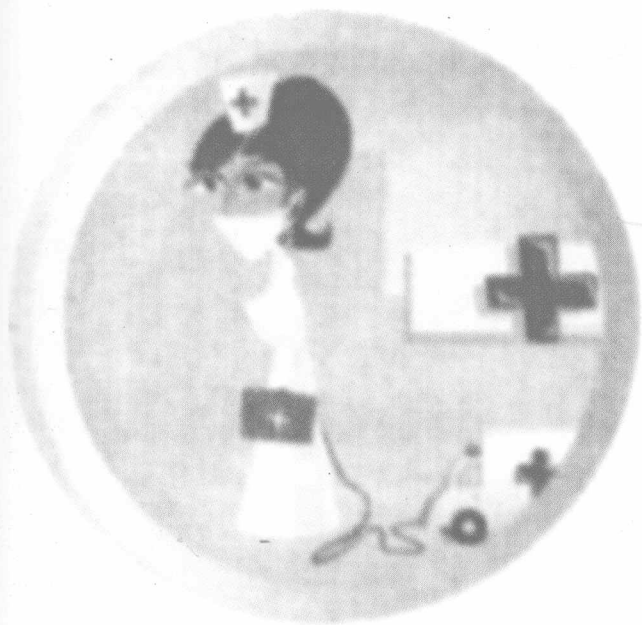


中国疾病预防控制中心 编

防范甲型H1N1流感

特别提醒

主编：张立强 沈黎风



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

防范甲型 H1N1 流感特别提醒/张立强,沈黎风主编. —上海:上海三联书店,2009.5

ISBN 978-7-5426-2692-9

I. 防… II. ①张…②沈 III. 流行性感冒—传染病防治—基本知识 IV. R511.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 071237 号

防范甲型 H1N1 流感特别提醒

主 编 / 张立强 沈黎风

责任编辑 / 戴 俊

装帧设计 / 研 发

监 制 / 李 敏

责任校对 / 叶 庆

出版发行 / 上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 上海展强印刷有限公司

版 次 / 2009 年 5 月第 1 版

印 次 / 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 70 千字

印 张 / 2.75

ISBN 978-7-5426-2692-9

G·889 定价: 10.00 元

代 序： 胡锦涛

主 编： 张立强 沈黎风

策 划： 朱美娜 许嘉俊

编写人员：（按姓氏笔画排列）

王慧芬 许亚丽 乔静芝 张立强

汪丽英 张建玲 张建荣 沈黎风

陈为心 罗雅欢 胡 敏 殷佩红

高晶蓉 徐瑶歆 龚涵琛 魏晓敏

审 读： 李秋云

科学预防甲型H1N1流感（代序）

4月25日，世界卫生组织（WHO）宣布，在美国和墨西哥发生的甲型H1N1流感疫情构成“具有国际影响的公共卫生紧急事态”。

截至5月13日止，甲型H1N1流感疫情已蔓延至33个国家和地区，我国内地也发现输入性甲型H1N1流感病例和疑似病例。全球流感大流行警告级别虽停留在5级，但有明显证据证明甲型H1N1病毒在人际间持续传播的范围超出北美地区之外，那就具备了提升6级警告水平的条件。

国务院总理温家宝5月5日主持召开的国务院常务会议强调，当前，防控甲型H1N1流感疫情处在关键时期，我国仍然面临传入风险，必须保持高度警惕，决不可掉以轻心。会议提出，要加强疫情知识科普宣传，让广大群众了解甲型H1N1流感是可防、可控、可治的，及时为群众解疑释惑。

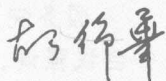
5月11日，温家宝总理主持召开国务院常务会议，听取卫生部关于我国内地发现甲型H1N1流感输入病例情况和有关工作汇报，研究部署进一步加强防控措施。

为迅速贯彻国务院常务会议精神，切实做好甲型H1N1流感的防控工作、提高预防甲型H1N1流感知识的

知晓率和普及率，世界卫生组织（WHO）上海健康教育与健康促进合作中心、上海市健康教育所和12320上海市公共卫生公益电话咨询服务中心联合组织专家编写了《防范甲型H1N1流感特别提醒》。这本小册子言简意赅、通俗易懂，融科学性、知识性和指导性于一炉，有助于人们科学认识、科学预防甲型H1N1流感。

我们每个人都应该坚定地相信：科学的卫生知识，是抵御疾病最好的武器和最有效的“疫苗”。

世界卫生组织（WHO）
上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任
中国健康教育协会副会长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李洪' (Li Hong), written in a cursive style.

2009年5月13日

科学认识、科学预防甲型H1N1流感（代序）

1. 为什么叫甲型H1N1流感 / 1
2. 流感大流行的3个先决条件 / 2
3. 甲型H1N1流感可在人际间传播 / 2
4. 甲型H1N1流感为何会在人际间流行 / 3
5. 甲型H1N1流感、禽流感和普通感冒的传播途径 / 4
6. 甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的症状 / 5
7. 甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的潜伏期 / 6
8. 甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的死亡率 / 6
9. 甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的易感人群 / 6
10. 人感染甲型H1N1流感的诊断标准 / 7
11. 发病初48小时是最佳治疗期 / 8
12. 家中有人出现流感症状需知 / 9
13. 哪些症状需去就医 / 9
14. 甲型H1N1流感并非不可治愈 / 10
15. 甲型H1N1流感预防3要点 / 10
16. 预防甲型H1N1流感尚无特效药 / 11
17. 甲型H1N1流感的防控是一场“持久战” / 12
18. 漱口可清除口腔中的细菌、病毒 / 13

19. 红茶漱口预防甲型H1N1流感 / 13
20. 达菲、柴胡颗粒与板蓝根 / 14
21. 喝姜糖水等可扶正祛寒 / 15
22. 防治甲型H1N1流感凉茶药方 / 16
23. “防非6味汤”有预防效果 / 17
24. 易感冒人群可适当服用中成药 / 17
25. 发烧时别喝茶 / 18
26. 治病当心染新病 / 18
27. 自我保护7注意 / 19
28. 出差、出境、出国人员需知 / 20
29. 如何学会屏气躲飞沫 / 21
30. 防流感要常洗手勿摸脸 / 21
31. 戴口罩有讲究 / 23
32. 口罩层数多未必就好 / 25
33. 口罩不宜长时期戴 / 26
34. 口罩一定要阳光晒 / 27
35. 别在乘车、走路时吃东西 / 27
36. 钞票上有许多病菌 / 28
37. 麻将牌上有病菌 / 29

- 38. 警惕“病经手人” / 30
- 39. 飞絮入眼别用手揉 / 31
- 40. 纠正用手指挖鼻孔的习惯 / 31
- 41. 如何用消毒剂消毒双手 / 32
- 42. 需洗手的12种情况 / 33
- 43. 怎样擦手 / 33
- 44. 怎样洗手 / 34
- 45. 生活小用品应及时更换 / 35
- 46. 不要在清晨开窗换气 / 36
- 47. 开窗通风可排除室内异味 / 37
- 48. 开窗通风有讲究 / 38
- 49. 消毒后一定要开门开窗 / 39
- 50. 常让枕头晒晒太阳 / 40
- 51. 不要随便在床上坐卧 / 41
- 52. 定期消毒牙刷 / 41
- 53. 电话机要常消毒 / 42
- 54. 手机也要消毒 / 42
- 55. “打包”慎防病入口 / 42
- 56. 不可轻视筷子上的隐患 / 43

- 57. 免疫力是人体自身的防御机能 / 44
- 58. 合理晒太阳增强免疫力 / 45
- 59. 有氧锻炼可提高免疫力 / 46
- 60. 适量运动能增强免疫细胞活性 / 47
- 61. 增强免疫力的运动处方 / 48
- 62. 提高人体免疫力极为重要 / 49
- 63. 运动构筑免疫屏障 / 50
- 64. 大笑能增强免疫系统 / 51
- 65. 睡眠增强免疫力 / 52
- 66. 10种生活方式可增强免疫力 / 52
- 67. 精神免疫作用非同一般 / 54
- 68. 不良情绪会降低免疫力 / 55
- 69. 营养素是增强抵抗力的基础 / 55
- 70. 6种营养素与人体免疫力相关 / 56
- 71. 增加免疫力的食物 / 57
- 72. 能提高心理免疫力的食物 / 60

相关链接： / 62

（一）西班牙流感 / 62

(二) 流感大流行警告的6个级别 / 66

附录 / 68

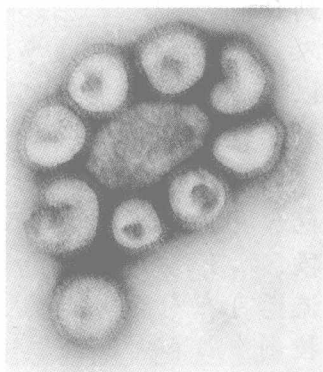
甲型H1N1流感诊疗方案 / 68

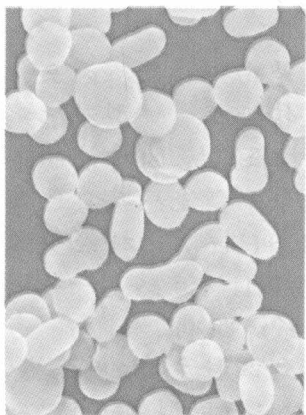
1. 为什么叫甲型H1N1流感

流行性感冒简称流感，是由甲、乙、丙三种流感病毒引起的急性呼吸道传染病。甲型流感病毒根据其表面（H和N）结构及其基因特性的不同，又可分成许多亚型，至今甲型流感病毒已发现的血凝素有16个亚型（H1~H16），神经氨酸酶9个亚型（N1~N9）。甲型H1N1流感是一种因甲型流感病毒引起的猪呼吸系统疾病。

目前，已从猪身上分离到四种主要的亚型：H1N1、H1N2、H3N2和H3N1。甲型H1N1流感病毒在猪群中全年可以传播，发病率较高，病死率较低。

甲型H1N1流感的传染源主要为病猪和携带病毒的猪，感染甲型H1N1流感病毒的人也被证实可以传播病毒。感染这种病毒动物均可传播。传播途径主要为呼吸道传播，也可通过接触感染的猪或其粪便、周围污染的环境或气溶胶等途径传播。某些毒株如H1N1可在人与人之间传播，其传播途径与流感类似，通常是通过感染者咳嗽或打喷嚏等。





2. 流感大流行的3个先决条件

流感大流行需要3个先决条件，

(1) 发现新病毒亚型，人类普遍没有免疫力；

(2) 病毒能在人体内复制，引起严重疾病；

(3) 病毒能有效地在人与人之间传播。

甲型H1N1流感病毒目前已经基本满足了这3个条件，所以一旦防控不力，很可能引起大流行。

3. 甲型H1N1流感可在人际间传播

这次甲型H1N1流感与禽流感不同之处在于，到目前为止，都还没有证据证明禽流感可以人传人，但甲型H1N1流感像非典一样，从一开始就可以人传人。不过，甲型H1N1流感并没有像禽流感和非典那样可怕。

现在，在甲型H1N1流感疫情中监测到的病毒包含有禽流感、人流感和猪流感3种病毒的基因片段，所有患者都没有和生猪的接触史，甲型H1N1流感可在人际间传播。目前，经过中国疾病预防控制中心和中国医学科学院科学家努力，已经研

制出了高特异性和高敏感性的试剂盒。

4. 甲型H1N1流感为何会在人间流行

此次甲型H1N1流感引起人际间的流行，是由于甲型H1N1流感在各种动物流感中特殊地位所决定的。现已证明，猪是各种动物和人流感病毒的“中间宿主”，是其他动物流感病毒跨跃物种感染人类的“跳板”。科学家曾对1918年世界第一次流感大流行的原因进行过详细的调查，发现可能是禽流感病毒先在1910年感染了猪，逐渐变异成猪流感病毒，然后再由猪把病毒传染给人类。

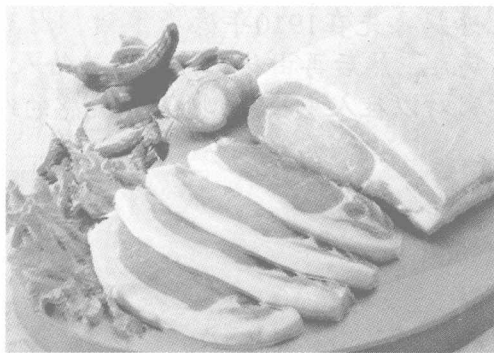
科学家对以往人感染甲型H1N1流感的约50例





病例报告分析，感染甲型H1N1流感的病例都是散发的，且61%都有与病猪的接触史，人与人之间传播很少见。而近来墨西哥等国的人感染甲型H1N1流感病毒患者，绝大多数并未接触过猪，已被证实为可在人与人之间传播，说明这种甲型H1N1流感病毒已经变异成可以在人际间有效传播的流感病毒。

5. 甲型H1N1流感、禽流感和普通感冒的传播途径



甲型H1N1流感病毒非常活跃，可由人传染给猪，猪传染给人，也可在人与人之间传播。人与人之间传播主要是以感染者的咳嗽和喷嚏为媒介。

禽流感病毒迄今只能通过禽传染给人，不能通过人传染给人。

普通流感以人际间传播为主，空气飞沫传播

为主要传播途径。

6. 甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的症状

人类感染甲型H1N1流感的最明显症状是最初出现类似普通流感症状，发热，肌肉酸痛感明显增强，伴随有眼睛发红、咳嗽、咽痛、眩晕、头痛、腹泻、呕吐等症状或其中部分症状。部分患者病情可迅速进展，来势凶猛，体温超过 39°C ，甚至继发严重肺炎，急性呼吸窘迫综合征，肺出血，胸腔积液，全血细胞减少，肾功能衰竭，败血症、休克及Reye综合征、呼吸衰竭及多器官损伤，导致死亡。

禽流感感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等，多数伴有严重的肺炎，严重者心、肾等多种脏器衰竭导致死亡。

普通人流感与人感染甲型H1N1流感后的症状相似。

