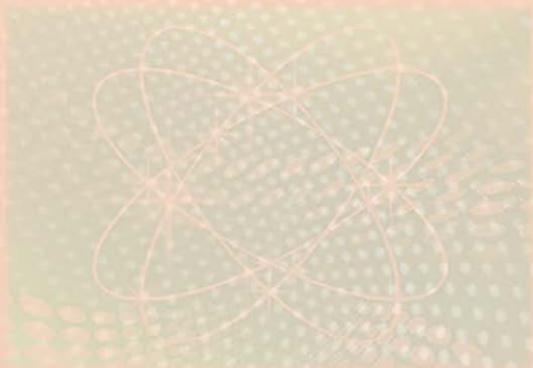


# 甲型 H1N1 流感防护手册

北京未来新世纪教育科学发展中心 编著



新疆青少年出版社

# 甲型 H1N1 流感防护手册

北京未来新世纪教育科学发展中心 编著



CHISO 新疆青少年出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

甲型 H1N1 流感防护手册/北京未来新世纪教育科学发展中心编著. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2009.8

ISBN 978-7-5371-7696-5

I. 甲… II. 北… III. 流行性感冒—防治—手册  
IV. R511.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 097753 号

978-7-5371-7696-5

甲型 H1N1 流感防护手册

北京未来新世纪教育科学发展中心 编著

---

新疆青少年出版社出版

(地址:乌鲁木齐市胜利路二巷 1 号 邮编:830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司

850 毫米×1168 毫米 32K 4 印张 45 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:8.00 元

ISBN 978-7-5371-7696-5

---

如有印装质量问题请直接与承印厂调换

## 编委会

主 编:江勇金

执行主编:张淑环 王党丽 李 波

策 划:玉界尺

编 委:马 欣 张春婵 边 倩

朱沙沙 后春晖 刘灵灵



2009年3月底至4月中旬,墨西哥、美国等国家相继暴发甲型H1N1流感疫情。

4月25日,世界卫生组织宣布,在美国和墨西哥暴发的人感染猪流感(“甲型H1N1流感”的原称)疫情构成“具有国际影响的公共卫生紧急事态”。

4月30日,世界卫生组织宣布,将使用“甲型H1N1流感”一词来指代当时疫情,并不再使用“猪流感”一词。

6月11日,世界卫生组织总干事陈冯富珍正式宣布把甲型H1N1流感警戒级别升至6级(6级为流感大流行警戒级别最高级),意味着疫情已经有发展为全球性“流感大流行”的趋势。

对此,各个国家(地区)前后纷纷实施了一系列应对甲型H1N1流感的措施。5月11日,国务院总理温家宝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该疫情预防控制工作,强调要按照“高度重视、积极应对、联防联控、依法科学处置”的原则,以对人民高度负责的精神,认真落实各项防

控措施,确保广大人民群众的健康和生命安全。

为响应党中央、国务院就应对甲型 H1N1 流感疫情作出的重要指示,向每个公民广泛宣传防治知识,切实加强甲型 H1N1 流感的预防控制工作,北京未来新世纪教育科学发展中心迅速组织有关专家编写了这本《甲型 H1N1 流感防护手册》。

本书是介绍甲型 H1N1 流感基本知识及如何有效预防和积极治疗的科普读物。针对甲型 H1N1 流感的流行特点,突出了预防和治疗中需要注意的重点环节,既强调掌握预防和治疗的基本常识,又呼吁建立长期的健康观念和生活习惯,希望能够对大众尤其是青少年维护身心健康有所裨益。

编者



第一章 流感认知篇	1
第一节 什么是甲型 H1N1 流感	2
第二节 甲型 H1N1 流感与其他流感的比较	14
第二章 疫情速递篇	29
第一节 国内疫情及防控措施	30
第二节 国外疫情及防控措施	42
第三节 共同应对全球公共卫生危机	52
第三章 有效预防篇	58
第一节 甲型 H1N1 流感的预防原则	59
第二节 在家如何预防甲型 H1N1 流感	61
第三节 在学校如何预防甲型 H1N1 流感	64
第四节 公众如何防控甲型 H1N1 流感	67
第五节 参与公众活动时的注意事项	69
第六节 乘坐公共交通工具时的注意事项	72
第七节 乘坐飞机时的注意事项	74
第八节 逛商场、游乐场时的注意事项	76
第九节 外出旅行时的注意事项	78
第十节 出入境的注意事项	80
第十一节 去医院看病的注意事项	83

第十二节 预防甲型 H1N1 流感的误区 .....	86
<b>第四章 积极治疗篇</b> .....	<b>93</b>
第一节 请拨打疾控中心热线 12320 .....	94
第二节 人感染甲型 H1N1 流感的诊断标准 .....	97
第三节 人感染甲型 H1N1 流感的临床表现 .....	99
第四节 人感染甲型 H1N1 流感的治疗流程 .....	102
第五节 如何照料受甲型 H1N1 流感感染的病人 .....	104
第六节 人感染甲型 H1N1 流感的中医疗法 .....	106
第七节 有无抗甲型 H1N1 流感的人用疫苗 .....	109
第八节 人感染甲型 H1N1 流感的饮食疗法 .....	112
第九节 人感染甲型 H1N1 流感的运动处方 .....	115
第十节 受甲型 H1N1 流感病毒感染,治愈之后会不会留下 后遗症.....	118
第十一节 积极面对流感,消除心理恐慌 .....	119



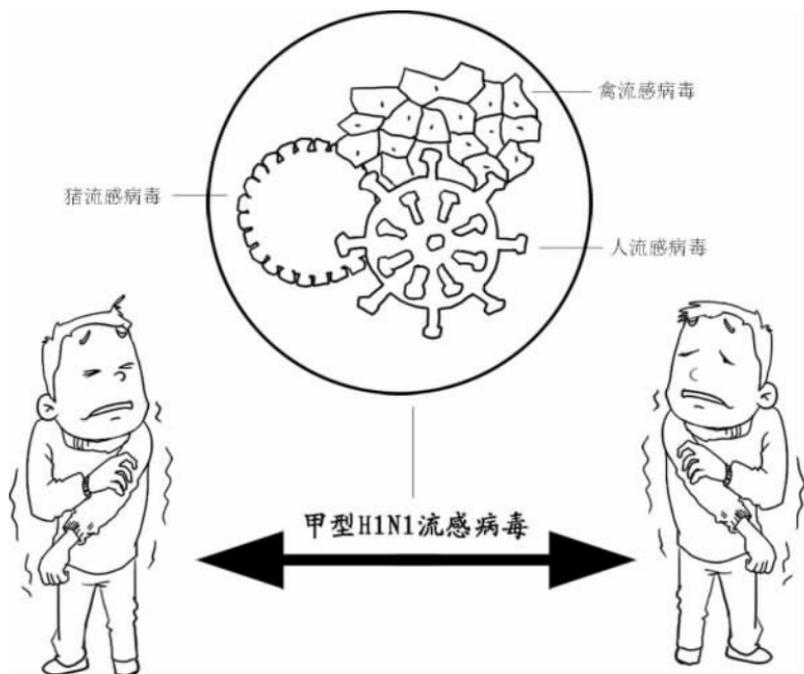
# 第一章

## 流感认知篇

## 第一节 什么是甲型 H1N1 流感

### 1. 甲型 H1N1 流感的概念

甲型 H1N1 流感是由甲型 H1N1 病毒引起的一种急性呼吸道传染病,可在人际间传播。



甲型 H1N1 流感在 2009 年暴发时,世界卫生组织使用了“猪流感”(Swine Influenza)的名称。

2009 年 4 月 30 日,由于农业界及联合国粮农组织的关注,世界卫生组织为了避免“猪流感”一词引起的误解,即通过吃猪肉食品可造成流感传播,于当日就开始用“甲型 H1N1 流感”代替“猪流感”来称呼该病毒。

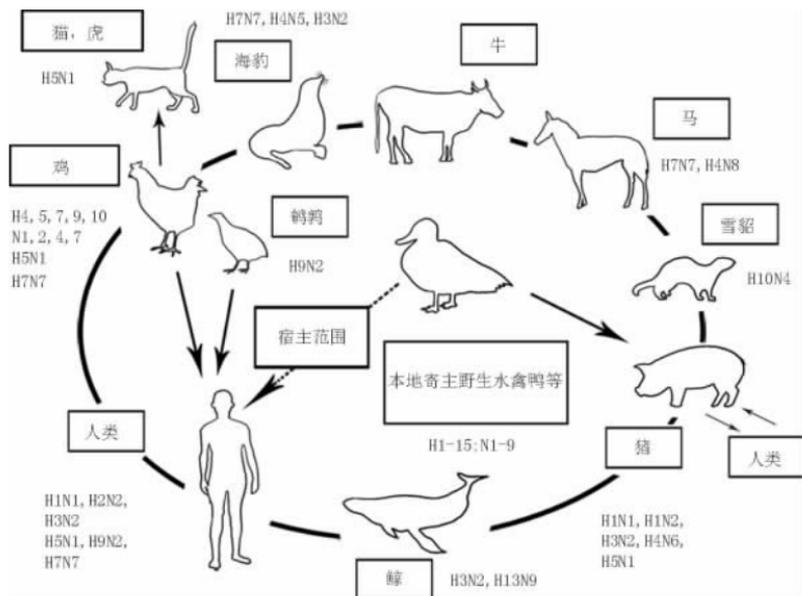
世界卫生组织多次声明,甲型 H1N1 流感病毒是猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒基因重组后产生的新毒株,而不是源自于猪流感病毒的变异,所以现在依然盛行的“猪流感”的说法并不科学,反而容易引起误解。

### 2. H1N1 是什么意思

流感病毒的外表有两种重要的糖蛋白分子:血球凝集素(Hemagglutinin,简称 H)与神经胺酸酶(Neuraminidase,简称 N)。H 是病毒用来吸附人类细胞并藉以侵入细胞的工具,N 则是病毒复制后制造多个具攻击性单一病毒所需的酵素。这两种蛋白经常发生变异,也是人体制造保护性抗体的主要标的。H 有 1~15 个亚型,N 有 1~9 个亚型(在甲型病毒的情况下),H 和 N 的组合不同,病毒的毒性和传播速度也不相同。从 19 世纪末开始,A 型人流感病毒只出现过 3 种 H(H1、H2、H3)与 2 种 N(N1、N2),近数十年则以 H1N1 与 H3N2 为全世界的两种主要流行种类。

现在在墨西哥暴发的甲型 H1N1 流感是由 A 型流感病毒引起的呼吸道传染病,初步研究检测出这种病毒是 A 型流感病毒,携带有 H1N1 亚型流感病毒毒株,包含有禽流感、猪流感和

人流感三种流感病毒的脱氧核糖核酸基因片断,同时拥有亚洲猪流感和非洲猪流感病毒特征。



## 3. 甲型 H1N1 流感疑似病例

卫生部 2009 年 4 月 30 日印发的《人感染猪流感诊疗方案(2009 版)》中指出,甲型 H1N1 的诊断主要是结合流行病学史、临床表现和病原学检查,早发现、早诊断是防控与治疗的关键。

符合下列情况之一者,就可以被诊断为甲型 H1N1 的疑似病例:

1. 发病前 7 天内与甲型 H1N1 流感疑似或确诊病例有密切接触。例如：在无有效防护的条件下照顾患者，与患者共同居住、暴露于同一环境，或直接接触患者的气道分泌物或体液，出现流感样临床表现。

2. 发病前 7 天内曾到过甲型 H1N1 流感流行（出现病毒的持续人间传播和基于社区水平的流行和暴发）的国家或地区，出现流感样临床表现。

3. 出现流感样临床表现，甲型流感病毒检测呈阳性，但进一步检测排除既往已存在的亚型。

已被确诊为疑似病例的患者，要按照临床分类原则处理，即：

1. 安排单间病室隔离观察，不可多人同室。
2. 进行甲型 H1N1 流感病毒特异性检查。
3. 及早给予奥司他韦治疗。



此外,甲型 H1N1 流感还可能出现下列可能病例。如:

1. 病例出现急性呼吸道疾病表现,同时流感病毒 A 型检测结果呈阳性,但 H1 和 H3 检测呈阴性。

2. 急性呼吸系统疾病。至少出现以下症状中的两种:

(1)鼻漏或鼻充血;(2)喉咙痛;(3)咳嗽;(4)发热或发烧,体温高于 37.8℃。

### 4. 甲型 H1N1 流感确诊病例

根据卫生部文件指示,出现流感样临床表现,同时又有以下一种或几种实验室检测结果可以确诊为甲型 H1N1 流感病例:

1. 甲型 H1N1 流感病毒核酸检测呈阳性。

2. 分离到甲型 H1N1 流感病毒。

3. 血清甲型 H1N1 流感病毒的特异性中和抗体水平呈 4 倍或 4 倍以上升高。



对于疑似病例,是否被确诊,还要经过四关:

1. 医生对疑似患者的鼻液或喉液取样。
2. 送入流感网络实验室。
3. 提取多个基因片段,对逐个基因片段进行扩展(放大)。

扩展物入胶染色,在紫外线灯下发光成像。

4. 与电脑中储存的目标病毒基因片段对比,同一位置上,大小是否完全一致。若一致则能够最终判断,标本送检患者感染了甲型 H1N1 流感病毒。反之,排除感染可能。

专家表示,从病毒标本送至实验室到最终检测出结果,约需 4~6 小时。

按照以上的方法,确诊的病例,要做到以下几个方面:

1. 由定点医院收治。
2. 收入甲型 H1N1 流感病房,可多人同室。
3. 并给予奥司他韦治疗。

### 5. 甲型 H1N1 流感二代病例

所谓甲型 H1N1 流感二代病例,是指在原发病例出现后,受其传染而发生的病例。甲型 H1N1 流感在我国是一种输入性疾病,来自疫情流行国家的病例被称为输入性病例,也叫一代病例,被一代病例感染的本土病人就被称为二代病例。简单地说,就是在疫情国家已被感染的人员来到我国后,传染给其他人,这些被感染的其他人就是二代病例。

区分一代病例、二代病例的主要意义在于方便专业人员分析传染源和传播链,以便追寻密切接触者。目前我国内地出现的首例二代病例能够找到明确的传染源和传播链,对二代病例

的密切接触者也能够进行追踪并采取医学防控措施,所以,现在疫情仍在可以控制的范围之内。而且从确诊病例的临床治疗来看,病情还是比较温和的,甚至比季节性流感还轻。中国疾控中心流行病学专家指出,从国内外情况来看,大部分病例可以自愈或治愈,需要紧急医学抢救的只是少数。因此,尽管出现了二代病例,并不意味着公众感染风险大幅增加,公众对此不必恐慌。

同时专家提醒公众,要保持一定的警惕。公众应掌握这一疾病的症状、传播特点等相关知识,还要及时了解疫情的权威动态信息,根据自身的健康和生活状况做好个人防护,一旦出现相关症状要马上就医。

### 6. 甲型 H1N1 流感的传播途径

甲型 H1N1 流感病毒的传播途径主要为:

1. 呼吸道传播。甲型 H1N1 流感在人与人之间的传染途径与普通流感类似,主要是通过飞沫、呼吸道传染,通常是通过感染者咳嗽或打喷嚏等。

2. 也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。

3. 接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品亦可能造成传播。

4. 人感染猪流感的传播途径可能还有接触感染的猪或其粪便、周围污染的环境或气溶胶等。

5. 感染这种病毒的动物均可传播。

甲型 H1N1 流感的群间传播主要是以感染者的咳嗽和喷嚏为媒介,在人群密集的环境中更易发生感染。而且越来越多

的证据显示,微量病毒可在桌面、电话机或其他平面上存活数小时,在这种情况下,透过手指与眼、鼻、口的接触来传播。因此,尽量不要与他人进行身体接触,包括握手、亲吻、共餐等。如果接触带有猪流感病毒的物品,而后再触碰自己的鼻子和口腔,也会受到感染。感染者有可能在出现症状前感染其他人,感染后一般在一周或一周多后发病,小孩的传染性可能会久一些。



SARS 之后,相信大家都已经有了丰富的经验来应对甲型 H1N1 流感:

1. 自然通风,尽可能打开门窗通风换气。
2. 定期消毒。

3. 病人用过的餐(饮)具、污染的衣物若不能集中在消毒站消毒时,可在疫点进行煮沸消毒或浸泡消毒。