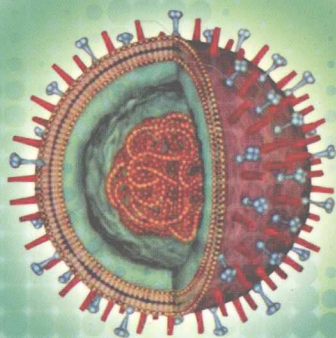


浙江省卫生厅
浙江省疾病预防控制中心

甲型H1N1流感

预防常识



浙江科学技术出版社

浙江省卫生厅

浙江省疾病预防控制中心

甲型 H1N1 流感 预防常识

主 审：杨 敬
主 编：叶 真
副主 编：丛黎明 莫世华 沈 钢
 徐水洋 吴青青
编 委：丁钢强 陈直平 俞 敏
 徐旭卿 柴程良
编写人员：徐锦杭 徐水洋 吴青青

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

甲型 H1N1 流感预防常识 / 浙江省卫生厅等编.
—杭州:浙江科学技术出版社,2009.6
ISBN 978-7-5341-3531-6

I.甲… II.浙… III.流行性感—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 066966 号

甲型 H1N1 流感预防常识

浙江省卫生厅

浙江省疾病预防控制中心

出版发行	浙江科学技术出版社		
	杭州市体育场路347号 邮政编码:310006		
	联系电话:0571-85170300-61704		
排 版	杭州天一图文制作有限公司		
印 刷	浙江印刷集团有限公司		

开 本	850×1168 1/32	印 张	1
字 数	15 000		
版 次	2009 年 6 月第 1 版	2009 年 6 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3531-6	定 价	3.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑	宋 东 刘 丹 王 群	封面设计	孙 菁
插图设计	大 迪	责任校对	顾 均
责任印务	李 静		

前 言

2009年3月底至4月,墨西哥、美国等地相继发生甲型H1N1流感流行疫情,而全球化时代加速了疾病的传播,目前已波及很多国家。因此,必须采取有效措施,积极做好应对工作。

我国政府高度重视甲型H1N1流感的防范工作,迅速部署,联防联控。健康教育是公共卫生和疾病预防控制的重要内容,动员和指导群众保护健康是非常重要的手段。应对甲型H1N1流感这场突发公共卫生事件,除了要做好出入境检验检疫、疾病控制、医疗救治等工作外,还有一项特别重要的任务,就是要向社会公众传授疾病的防控知识,增强公众自我保护的意识和能力。面对公众,我们要广泛宣传科学的防控知识,让群众学会健康的生活方式,保护自己远离疾病。

在全球化时代,任何一场局部的疫病都有可能演化成全球性公共卫生事件。但是我们不必过于恐慌,也不可掉以轻心,要用科学的知识武装群众,让大家了解甲型H1N1流感是可防、可控、可治的。应该相信,在党和政府的领导下,充分发挥联防联控工作机制作用,积极应对,科学处置,定能构筑起一道坚固的防病城墙。

浙江省卫生厅副厅长



2009年5月

目 录

一、基本知识	1
二、不同人群预防措施	11
保护自己和家人	11
学校如何预防甲型H1N1流感	13
办公室工作人员如何预防甲型H1N1流感 ...	14
医务人员需要注意的事项	14
到境外旅游人员的预防措施	15
参与公众活动者的预防措施	17
乘坐公共交通工具者的预防措施	19
三、基本的卫生技能	21
正确的洗手方法	21
正确使用纱布口罩	24
文明的咳嗽礼仪	25



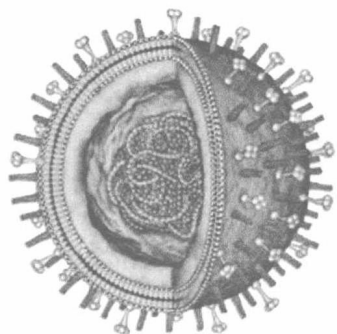
一、基本知识

◎ 什么是甲型 H1N1 流感？

目前在墨西哥和美国流行的甲型 H1N1 流感,是一种急性呼吸道传染病,由一种新的甲型流感病毒变异株引起。流感病毒有甲、乙、丙 3 个型,但只有甲型流感病毒可引起大流行。

甲型流感病毒根据其表面血凝素(H)和神经氨酸酶(N)蛋白结构及其基因特性的不同,又可分成许多亚型。至今从人和猪、禽等动物中分离到的甲型流感病毒已发现的血凝素有 16 个亚型(H1~H16),神经氨酸酶有 9 个亚型(N1~N9)。H 亚型与 N 亚型的不同组合可以形成很多种流感病毒的血清型。在人和猪、禽等不同动物中主要流行的流感病毒血清型与毒株是有所不同的,只有在人与动物中流行的病毒株之间发生基因重组时,才有可能跨物种传播。猪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 4 种主要的亚型:H1N1、H1N2、H3N2 和 H3N1。

猪除感染猪的流感病毒外,还可同时感染来自人或来自



禽的甲型流感病毒,从而使这些病毒在猪体内重配,产生新的流感病毒变异株。已有调查发现,本次甲型 H1N1 流感流行主要是人与人之间传播引起的。虽然这次发现的甲型 H1N1 流感病毒变异株目前主要在北美有关

国家流行,但现代发达的交通运输使疫病的传播扩散变得更为容易。对此,我们要高度警惕,严加防范,防止输入与扩散。

◎ 人是如何被感染的?

历史上,曾有人感染猪流感的报道,其感染源通常来自被感染的猪,这种感染在有些情况下也出现过小规模的人际传播,但也仅限于密切接触者和封闭环境中的人群。而 2009 年 3 月以来在墨西哥与美国发生的含猪源基因的甲型 H1N1 流感则与过去有明显的不同。在这次流行中,人们感染甲型 H1N1 流感,主要是接触感染了甲型 H1N1 流感病毒的急性期病人。病人的痰液等呼吸道分泌物中可含有大量病毒,病毒能随病人的咳嗽、喷嚏排出体外,如果近距离(如 2 米之内)接触,就很容易通过飞沫传播感染。在空间狭小、空气流通不畅的环境,如飞机机舱、公共交通客车、旅客船舱及设有中央空调的公共场所中,如有流感病人及带病毒的人存在,他们从呼吸道排出的病毒也可经气溶胶微粒方式传播,此时



1918 年西班牙流感——史上最严重疫情

1918 年暴发的西班牙流感是流感流行史上最严重的一次,死亡人数约 4000 万,比第一次世界大战阵亡总人数还多。

现有资料表明,西班牙流感最早出现在美国堪萨斯州的军营中。1918 年 3 月,一位士兵因身体不适去部队的医院看病,医生认为他只是患了普通的感冒。然而,接下来的情况却出人意料。

几天之内,整个军营里出现了数百名“感冒”病人。部队的大规模调动更为流感的传播起到了推波助澜的作用。流感一直传播到西班牙,并导致大量人员死亡后,才最终引起人们的重视。正因为如此,人们将这一致命流感称为“西班牙流感”。

传播的范围半径可达 5 米甚至更大的空间。此外,接触病人的呼吸道分泌物、排泄物及其被污染的手、物品、环境等也可引起感染。通过污染的手进行传播是最主要的接触传播方式。如果健康人的手被病毒污染,又不及时清洗或消毒除去



病毒,而直接接触自身面部,尤其是触摸口鼻及揉眼,会使病毒经眼结膜、鼻黏膜、口腔黏膜而感染。

◎ 人患甲型 H1N1 流感有哪些主要症状?

现有资料表明,人患甲型 H1N1 流感潜伏期一般为 1~7 天,传染期一般为发病前 1 天至发病后 7 天。但若病例发病 7 天后仍有发热症状,表示仍具有传染性。儿童尤其是幼儿,由于体内的免疫功能发育尚未完善,其发病后的传染期长于 7 天的情况比成人多见。



甲型 H1N1 流感的临床症状与平时流行的季节性流感相似,有发热、咳嗽、咽痛、躯体疼痛、头痛、畏寒和疲劳等,有些人还会出现腹泻和呕吐。

◎ 甲型 H1N1 流感的易感人群有哪些?

由于本次发生的甲型 H1N1 流感病毒是新出现的病毒变异株,所以人群普遍易感。其中,高感染风险的密切接触者包括:在防控工作中,近 7 天内在无有效防护的情况下,密切接



触传染期甲型 H1N1 流感疑似或确诊病例的医务人员、公共卫生人员、实验室和其他相关工作人员。

高危人群包括:5 岁及以下儿童,尤其是 2 岁以下的婴幼儿;65 岁及以上老年人;妊娠妇女;慢性呼吸系统疾病、心血管疾病(高血压除外)、血液、神经、神经肌肉系统或者肾、肝、代谢、内分泌疾病病人,免疫功能抑制者(包括应用免疫抑制剂或艾滋病病毒感染等致免疫功能低下者),19 岁以下长期服用阿司匹林者;集体生活于养老院或其他慢性病疗养机构的人员。

“疑似病例”和“确诊病例”的诊断标准

根据卫生部发布的甲型 H1N1 流感诊疗方案,符合以下三种情况之一即可诊断为“疑似病例”,包括:发病前 7 天内与甲型 H1N1 流感疑似或确诊病例有密切接触(在无有效防护的条件下照顾病人,与病人共同居住、暴露于同一环境,或直接接触病人的气道分泌物或体液),出现流感样临床表现;发病前 7 天内曾到过甲型 H1N1 流感流行的国家或地区,出现流感样临床表现;出现流感样临床表现,甲型流感病毒检测阳性,但进一步检测排除既往已存在的亚型。“确诊病例”指出现流感样临床表现,同时有实验室检测结果为证的,如甲型 H1N1 流感病毒核酸检测阳性、分离到甲型 H1N1 流感病毒等。



◎ 是否有预防甲型 H1N1 流感的疫苗？

我国已于 6 月开始生产预防甲型 H1N1 流感的疫苗，可用于该病的预防。该病是可防、可控、可治的，只要总结和充分运用以往防治传染性非典型肺炎(SARS)等传染病的成功经验，从控制传染源、切断传播途径、保护易感人群 3 个流行环节入手，采取综合性防控措施，采取联防联控、群防群治，落实预防措施，并对病人做到早发现、早报告、早隔离、早治疗，该病的发病与死亡完全有可能实现有效的控制。

◎ 可用于治疗的药物有哪些？

近期分离到的甲型 H1N1 流感病毒对神经氨酸酶抑制剂类药物敏感，对金刚烷胺和金刚乙胺耐药。因此，世界卫生组织和美国疾病预防控制中心(CDC)均建议使用奥司他韦(达菲)或扎那米韦治疗和预防甲型 H1N1 流感。已有实践表明，在一般情况下，发病 48 小时之内尽早按规定使用达菲，对控制病情发展大多有良好效果。

◎ 防止传染病疫情扩散的常用手段有哪些？

根据卫生部公告，明确将甲型 H1N1 流感纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定管理的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。目前常用的手段包括：

“检疫”，指防止传染病在国内蔓延和国际间传播的预防



措施。如对传染病区来的人或货物、船只等进行检查和消毒,或者采取隔离措施等。

“查验”,指国境卫生检疫机关实施的医学检查和卫生检查。

“隔离”,指将传染病病人收留在指定的处所,限制其活动并进行治疗,直到消除传染病传播的危险。《中华人民共和国传染病防治法》、《中华人民共和国国境卫生检疫法》等法律规定,在中国境内的一切单位和个人,必须接受疾控机构、医疗机构等有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等防控措施。采取限制手段的基础是国家对传染病实施分类管理,其关键是掌握适应证范围。其中,对甲类传染病病人,应予以隔离治疗,隔离期限根据医学检查结果确定;对疑似病人,确诊前在指定场所单独隔离治疗,或者根据传染病的潜伏期将其留验。对乙类或丙类传染病病人,根据病情采取必要的治疗和控制传播措施。法律特别规定,对拒绝隔离治疗或者隔离期





未满足擅自脱离隔离治疗的,可以由公安机关协助医疗机构采取强制隔离治疗措施。

“留验”,指将染疫嫌疑人收留在指定的处所进行诊察和检验。

“就地诊验”,指一个人在指定的时间内,到就近的卫生检疫机关或其他医疗卫生单位去接受诊察和检验;或者卫生检疫机关或其他医疗卫生单位到该人员的居留地,对其进行诊察和检验。

◎ 对于密切接触者有什么措施?

法律明确规定,对“传染病病人”和“疑似传染病病人”的密切接触者,要在指定场所进行医学观察或采取其他预防措施。根据卫生部发布的防控方案,甲型 H1N1 流感的密切接触者判定标准为:在未采取有效防护措施的情况下,在确诊或疑似病例发病前 1 天至隔离或死亡期间,与确诊或疑似病例存在流行病学关联,包括与其共同生活、居住或诊治过病例等;接触过疑似或确诊病例的分泌物或排泄物;暴露于病例分泌物或排泄物污染的环境等。

密切接触者的主要管理措施包括:登记并进行 7 天医学观察;尽量减少外出活动;疾控机构负责对密切接触者进行随访,每日测量体温并作健康询问,做好登记。对医学观察期间出现发热或呼吸道症状者,在采取有效防护条件下,立即送定点医疗机构进行隔离治疗。



密切接触者的医学观察实行属地管理,由当地卫生行政部门组织实施,可居家医学观察,也可集中医学观察。医学观察开始前,专业人员应口头或书面告知被观察对象甲型H1N1流感的临床特点、传播途径等相关防治知识,负责医学观察的单位联系人、联系方式等。对于输入病例的密切接触者,由疫情发现地的省级卫生行政部门将其资料直接通知病例来源地的相应机构,由来源地负责追踪和调查其密切接触者;若病例的密切接触者已离开原地,由疫情发现地的省级卫生行政部门直接通知其目的地的相应机构,由到达地负责追踪调查。

◎ 个人通常可采取哪些预防措施?

1. 注意个人卫生,养成良好的卫生习惯。经常使用肥皂和流水洗手,尤其是在咳嗽和打喷嚏后;咳嗽或打喷嚏时用纸巾、手



帕等遮住口鼻,用过的纸巾丢进垃圾桶;加强居室卫生,经常开窗通风;尽量避免前往人群拥挤、通风不畅的场所;避免接触有流感样症状(发热、咳嗽、流涕等)或肺炎等呼吸道疾病病人。



2. 来自甲型 H1N1 流感流行的国家和地区的人员,入境时要接受检疫,如有流感样症状,要立即接受隔离治疗。入境的健康人员在入境 7 天内也应注意观察自己的健康状况,一旦出现流感样症状,要及时与当地疾控机构联系,立即就医,就医时应戴口罩。

3. 如出现流感样症状(发热、咳嗽、流涕等),应减少与其他人接触并及时就医(就医时应戴口罩)。家庭内应注意保持居室空气新鲜,勤晒衣被。有关物品、场所的消毒,可在当地社区卫生服务中心防保医生的指导下进行。



二、不同人群预防措施

保护自己和家人

◎ 如何保护自己远离甲型 H1N1 流感？

1. 对于那些表现出身体不适、出现发热和咳嗽症状的人,要避免与其密切接触。
2. 勤洗手,要使用肥皂或洗手液彻底洗净双手。
3. 保持良好的生活习惯,包括睡眠充足、吃有营养的食物、经常锻炼身体等。

◎ 家中有人出现流感症状,应如何照料？

1. 将病人与家中其他人隔离开来,至少保持 2 米距离,最好分室居住。
2. 照料病人时应用口罩等遮盖物遮掩口鼻。不管是从商店购买还是家中自制的口罩或其他遮盖物,都应在每次使用后丢弃或用适当的方法彻底清洁。如果病人情况允许,给病



人戴上口罩。

3. 每次与病人接触后,都应该用肥皂或洗手液彻底洗净双手。

4. 病人居住的房间应保持空气流通,经常开窗通风。

5. 如果你所在的地区已经出现甲型 H1N1 流感病例,应按照国家或当地卫生部门的要求处理。

◎ 如果感觉自己感染了流感,应该怎么办?

1. 如果感觉不适,出现高热、咳嗽或喉咙痛,应该待在家中,不要去上班、上学或者去其他人员密集的地方。

2. 多休息,喝大量的水。



3. 咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手帕遮掩住口鼻。用完后的纸巾应扔进垃圾桶;手帕应用肥皂彻底洗净,并在阳光下晾晒。

4. 勤洗手。每次洗手都应用肥皂或洗手液彻底清洗,尤其是咳嗽或打喷嚏后更应如此。

5. 将自己的症状告诉家人和朋友,并尽量避免与他人接触。

◎ 如果自己得病需要医学治疗,应该怎么办?

1. 去医疗机构之前,有条件的应该首先与发热呼吸道门