

来源：新华网 发布时间：2009-5-2 17:11:22

小字号

中字号

大字号

## 世卫组织公布公众防范甲型H1N1流感注意事项

针对当前甲型H1N1流感（此前称为“猪流感”）在多个国家不断蔓延的趋势，世卫组织在其网站上最新公布了公众防范甲型H1N1流感注意事项。

### 一、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、出现发烧和咳嗽症状的人，要避免与其密切接触；
- 2、勤洗手，要使用香皂彻底洗净双手；
- 3、保持良好的健康习惯，包括睡眠充足、吃有营养的食物、多锻炼身体。

### 二、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1米距离；
- 2、照料病人时应用口罩等遮盖物遮掩住嘴和鼻子；
- 3、不管是从商店购买还是家中自制的遮盖物，都应在每次使用后丢弃或用适当方法彻底清洁；
- 4、每次与病人接触后，都应该用肥皂彻底洗净双手；病人所居住的空间应保持空气流通，经常打开门窗保持通风；
- 5、如果你所在的国家已经出现甲型H1N1流感病例，应按照国家或地方卫生部门的要求处理表现出流感症状的家人。

### 三、如果感觉自己感染了流感，应该怎么办？

- 1、如果感觉不适，出现高烧、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，用一次性纸巾遮掩住嘴和鼻子，用完后的纸巾应处理妥当；
- 4、勤洗手，每次洗手都应用肥皂彻底清洗，尤其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。

### 四、如果自己认为需要医学治疗，应该怎么办？

- 1、去医疗机构之前，应该首先与医护人员进行联系，报告自己的症状，解释为何会认为自己感染了甲型H1N1流感，例如自己最近去过暴发这种流感的某个国家，然后听从医护人员的建议；
- 2、如果没法提前与医护人员联系，那么当抵达医院寻求诊断时，一定尽快把怀疑自己感染甲型

H1N1流感的想法告知医生;

3、去医院途中,用口罩或其他东西遮盖住嘴和鼻子。

[更多阅读](#)

[世卫组织网站公众防范甲型H1N1流感注意事项全文 \(英文\)](#)

[相关专题: 甲型H1N1流感 探秘](#)

发E-mail给:



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

#### 相关新闻

[甲型H1N1流感知识:猪肉烹制71摄氏度可杀病毒](#)  
[美国专家称新型流感与11年前美养猪场疫情有关](#)  
[黄建始:慢性病其实比传染病更可怕](#)  
[杨维中: H1N1病毒未来如何变化存在不确定性](#)  
[关于流感的Q&A](#)  
[卫生部公告:将甲型H1N1流感纳入乙类传染病](#)  
[日本新加坡开发出速检A\(H1N1\)型流感装置](#)  
[世卫改称当前疫情为A/H1N1流感 吁避免宰杀...](#)

#### 一周新闻排行

[基金委公布09年度自然科学基金申请初审结果](#)  
[中国科技人员申报院士有望破除论文数量限制](#)  
[《科学新闻》:当南开遇上饺子和](#)  
[各高校近40万人搞科研 已筹措654.5亿科研...](#)  
[评论:袁隆平发过几篇论文](#)  
[光明日报:学术测谎仪背后的警示](#)  
[教育部公布具有招生资格高校名单](#)  
[华裔才女获哈佛耶鲁等美四名校争抢](#)