

# 甲型 H1N1 流感

## 在家疗养指南

### ○ 甲型H1N1流感病情容易加重吗？

- ⇒ 不,大部分被确诊为甲型H1N1流感的病例症状都比较轻,需要住院的患者很少。
- ⇒ 如果原本患有哮喘等慢性呼吸器官疾病的人或者高血压、心肌梗塞、中风、心血管病等慢性疾病的人以及老年人、婴幼儿、孕妇被感染的话,不仅甲型H1N1流感,就是患上普通的季节性流感也容易加重病情。不过,对大多数的健康人来说,休养一个星期就会自然康复。
- ⇒ 因此,即便你被确诊为甲型H1N1流感,也不必过于担心,只要了解一下指南的内容,在家好好修养,病情一定就会好起来的。



症状轻,可以在家休养,不需住院



- ★ 当被确诊为“甲型 H1N1 流感”时,病情严重或者病情有恶化趋势的人要住院观察,如果病情较轻的话,通过进行适当的治疗之后,可以在家里休养。
- ★ 从有了发烧等症状的第 2 天算起 7 天之内或者退烧之后的 2 天之内,要注意以下几点:

## 患者和家属需共同遵守的事项

- 对于原本患有高血压、心肌梗塞、中风、心血管病等慢性疾病的人或者孕妇等，其流感病情有可能加重，患者应该根据当时的情况选择住院治疗。
- 在家休养的患者，首先要注意保持良好的身体状态，防止流感传染给其他家属，这时一定需要家属的理解和生活上的密切配合。

### 【患者注意事项】

- ① 每天测量体温。
- ② 症状好转之后也要继续将医生给你开的药吃完
- ③ 尽量少出门，在家里单独的房间好好静养。
- ④ 多摄取茶水、运动型饮料、汤等，及时补充水分。
- ⑤ 补充营养，好好静养，保证充足的睡眠
- ⑥ 应该遵守“咳嗽时的礼节”



### “咳嗽时的礼节”

- 咳嗽症状还没全好时，请带上口罩。
- 在没有口罩的情况下，打喷嚏或咳嗽时注意用纸巾捂住口鼻。（来不及拿出纸巾时，用袖口捂住）
- 请将使用后的纸巾立刻扔到垃圾箱里。
- 当咳嗽时，不要对着别人的脸，最好与他人保持一米以上的距离。



## 【家属应注意事项】

### 照顾患者时

- ① 将测量体温落实到实处，密切关注病情的变化，如果症状呈现恶化的趋势，要及时向之前接受诊断的医生反馈。（事先记下医院地址）
- ② 应该要选择吃容易消化、富有营养的食物。

### 注意家属本人的身体

- ① 家属也要每天测量体温。
- ② 勤洗手，尤其是接触患者之后。
- ③ 尽量不要和患者在同一个房间生活。
- ④ 勤通风，注意保持适当的湿度。
- ⑤ 接触患者时，要尽量戴上口罩。
- ⑥ 虽然患者使用后的餐具和衣服，通过一般的清洗和洗涤、干燥能够有效消毒，但还是要避免与患者共用餐具和毛巾。

勤通风

床头放饮料

用加湿器或者湿巾保持室内适当的湿度  
(50%至60%)

使用后的纸巾要立刻扔到垃圾箱里

为了保险起见，事先留下医院和医疗机构的联络方式

照顾患者的家属本人也要戴口罩

接触后要勤洗手

## 如果有了以下症状，马上反馈给医生

- 如果有了以下病状，更加要注意。立刻联络最初接受诊断的医疗机构，接受医生及时准确的指导。
    - 连续发烧四天以上，觉得身体状态没有好转
    - 有了异常的咳嗽和痰，有了胸闷、喘不上气的感觉
    - 补充水分困难，经常头昏等脱水症状
    - 呼吸急促（心跳加快），没有食欲
  - 康复之后，又再次出现了咳嗽和痰、发烧等症状时也要向最初接受诊断的医疗机构反映，得到医生的指导
- ※对于小孩子，还要注意以下几点
- 是否出现知觉障碍（迷迷糊糊、反映非常迟钝、总是睡觉）
  - 是否抽筋·言行异常（突然发火、突然哭泣、多动、露出恐惧恐慌的表情）

【高烧咨询中心】 工作时间 **9点至17点**

◇村山保健所（山形市）电话023-627-1117 传真023-622-0191

◇最上保健所（新庄市）电话0233-29-1268 传真0233-22-1311

◇置赐保健所（米沢市）电话0238-22-3002 传真0238-22-3850

◇庄内保健所（三川町）电话0235-66-4920 传真0235-66-4935

【咨询窗口】 工作时间 **9点至17点**

◇山形县厅保健药务课 电话023-630-2315 传真023-632-8176

※ 在下列外国人咨询中心，咨询人员为您与高烧咨询中心取得联系，还使用多国语言（包括英语、汉语、韩语、葡萄牙语），根据您遇到的问题，提供各种各样的向导服务。

【外国人咨询窗口】 电话023-630-8861 传真023-630-8860

英语 星期二至星期六 10:00~17:00

汉语 星期二、星期五 10:00~14:00

韩语 星期四、星期六 10:00~14:00

葡萄牙语 星期三、星期五 10:00~14:00

★ 为了保险起见，事先留下医疗机构的联络方式

医疗机构名称	联络方式

在山形县政府官方网页（网址：<http://www.pref.yamagata.jp>）上也可以获得有关甲型H1N1流感的信息



山形県