

# 认识 流行性感

- 由于出现通称为“猪流感”的新流行性感冒病毒，本季节的“流感”可能会更严重。
- 保持健康的身体并不能保护你不受流行性感冒的袭击。
- 接受防疫注射是对你最好的保护  
-它有助于增强你的身体对流行性感冒的抵抗力
- 流行性感冒并非仅仅是重感冒  
-它能发展得很严重，可能威胁生命
- 流行性感冒疫苗注射对那些高危群体是免费的

今天就向你的医生或护士询问流行性感冒疫苗注射一事

了解进一步信息：  
**0800 466 863**  
发短讯FLU 到515  
[WWW.FIGHTFLU.CO.NZ](http://WWW.FIGHTFLU.CO.NZ)

## 注射疫苗 是抵抗流行性感 最佳防御办法

包括防御流行性感冒  
09猪流感（即H1N109）

要想了解你是否符合条件接受**免费**防疫注射，请今天就向你的医生或护士咨询



了解进一步信息：

**0800 466 863**  
发短讯FLU 到515  
[WWW.FIGHTFLU.CO.NZ](http://WWW.FIGHTFLU.CO.NZ)

**NISG**  
National Influenza  
Strategy Group

Chinese 1211 98

流行性感冒疫苗是处方药。向你的护士或医生询问疫苗对你有哪些益处以及注射疫苗可能有什么风险。TAPS NA3905

# 3个简单的 步骤 帮助预防 今年的 流行性感 包括猪流感



## 第1步 - 保护你自己

# 今天就接受流行性感冒疫苗注射

健康专家建议你应该做的第一步是接受季节性流感疫苗注射。

## 什么人应该接受流感疫苗注射？

几乎每个人\*都能受益于每年一次的流感疫苗的保护。

疫苗对于那些容易受流行性感冒引起的严重并发症侵袭的人特别重要，包括：

- 孕妇
- 有持续性健康问题的人（例如：哮喘，糖尿病，心脏或肺脏疾病，或者体重过重的人）
- 65岁或以上的人
- 幼童（6个月到5岁）

保护他人：像医务工作者或社区护工这样的照顾他人的人士，接受防疫注射也很重要。

## 为什么每年都需要接受流感疫苗注射？

“流感”病毒有很多不同的种类，每一年侵袭新西兰的种类都不一样。

疫苗针对每个季节流行的最常见的病毒类型而改变。所以，为了最好地得到保护，每年进行一次防疫注射是有必要的。

## 疫苗会保护我不感染猪流感么？

猪流感（正式名称为[H1N1]09流行性感冒）在新闻里频频出现，因为这是一种我们从未接触过的新型“流感”。令人欣慰的是，在新西兰，2010年流感疫苗也包括对猪流感的预防。

## 疫苗是否会使我染上流行性感冒？

不会。你不会因疫苗引起流感，因为疫苗不含有任何活菌。但是，有些人在注射疫苗之后短时间内会出现一些轻度症状，例如肌肉疼痛或头痛。

## 第2步 - 保护你的家人

# 阻止流行性感冒病毒的传播

流感病毒既可以通过接触、也可以通过空气非常迅速地从一个传染给另一个人。

## 我能采取什么办法阻止流行性感冒的传播？

- 经常洗手并擦干。使用肥皂或酒精类清洗剂清洗至少20秒钟。
- 打喷嚏的时候用面纸遮挡住你的嘴和鼻子，然后把面纸扔入垃圾箱。
- 避免触碰你的眼睛、鼻子和嘴。

## 第3步 - 保护你的邻里社区

# 呆在家里，照顾好你自己或你的家人

如果你出现类似“流感”的症状（发烧，咳嗽，喉咙痛，流鼻涕或鼻子不通，身体疼，发冷，疲劳），呆在家里，照顾好你自己和你的家人。

## 如果我感觉不适，应该怎么做？

- 如果你必须出门到公共场所，与其他人保持至少1米距离。
- 多喝液体饮料（至少每天2升）。
- 如果症状恶化，打电话给 Healthline 0800 611 116，或给你的医生打电话。
- 如果你的医生或药剂师建议你服用抗病毒的药物，遵照指示服用。



遵循这些简单的步骤，我们就可以帮助  
抵御流行性感冒并让新西兰保持健康。

\*有少数人在没有事先咨询医生时不应当注射疫苗，这些人包括以前曾经对流行性感冒疫苗有强烈反应的人，或对鸡蛋严重过敏的人。