



The Commonwealth of Massachusetts  
Executive Office of Health and Human Services  
Department of Public Health  
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

DEVAL L. PATRICK  
Governor

TIMOTHY P. MURRAY  
Lieutenant Governor

JUDYANN BIGBY, M.D.  
Secretary

JOHN AUERBACH  
Commissioner

Tel : 617-624-5200

Fax : 617-624-5206

居家隔離：疑似、帶原及確認罹患流行性感  
冒患者須知

敬愛的患者：

您疑似患有或最近被診斷出罹患流行性感  
冒（流感），且有可能為豬流行性感  
冒，或據研判為豬流行性感  
冒（病毒源  
自豬隻的 H1N1 流行性感  
冒）。流行性感  
冒患者咳嗽或打噴嚏時，可能會傳染疾病。若先觸摸帶有病毒的接觸面，再  
觸摸自己的鼻子或嘴巴也可能因此遭到感染。若要防止流行性感  
冒散佈，在咳嗽或打噴嚏時請掩住口鼻，並且使用肥  
皂和水洗手，或用含酒精的濕紙巾擦手都是很重要的做法。

症狀出現的時間內，尤其是發燒時，您可能  
會將病毒傳染給與您近距離接觸的人（例如與您同住或照顧您的人）。為  
了避免將流行性感  
冒病毒傳染給與您近距離接觸的人，麻薩諸塞州公共衛生部請您遵照以下做法：**開始發燒後的 7 日  
內請待在家中，或所有症狀消失後繼續待在家中 24 至 48 小時，上述兩種情況，請選擇其中時間較長者。**

在這段期間，請遵守以下指導原則：

您應該：

- 從發燒第一天起算的 7 日內，或所有症狀消失後至少 24 - 48 小時內需待在家中，以上兩種情況，請選擇其中時間較長者。
- 避免與他人接觸；避免近距離接觸。與您同住的人員應該儘可能避免與您接觸。生病時，建議選定一位沒有懷孕的人員做為您的主要照顧人員。
- 如果情況允許，請待在與屋內其他共用區域隔離的房間內。（例如，可能的話請待在客房）。
- 打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕時，請務必用面紙掩住口鼻（或朝向自己手肘內部咳嗽及打噴嚏）。絕對不要對著其他人所在的方向咳嗽。
- 咳嗽或打噴嚏後，或將用過的面紙丟入垃圾桶後，請務必使用肥皂或水洗淨雙手、或使用含酒精的濕紙巾擦手。
- 將用過的面紙與一般垃圾一起丟棄。
- 咳嗽或打噴嚏後切勿觸摸鼻子、臉部或眼睛。
- 雖然病毒不太可能透過接觸家中受污染的接觸面而快速傳染，但清潔經常碰觸的接觸面（例如門把、電話或任何您打噴嚏或咳嗽時會接觸的物品）可能有助於避免疾病的傳染。使用一般標準的家用消毒劑清潔所有堅硬的接觸面，例如床邊的邊桌、浴室內的接觸面、門把及孩子的玩具。若接觸面上可看到髒污，請先使用家用清潔劑，然後再使用消毒劑。清潔各區域後，請洗淨雙手。
- 用過的碗盤及用餐後的餐具應使用溫水和洗碗精，並置於洗碗機內洗淨，或手洗乾淨。
- 衣物可放入一般標準洗衣機中，加入溫水或冷水和洗衣精後清洗乾淨。布巾和毛巾也應使用烘乾機並選擇高

溫模式烘乾。不需要將髒布巾與其他家中衣物分開清洗。

- 充分休息。
- 飲用透明液體（例如水、清湯、運動飲料、嬰兒用電解質飲料），避免脫水。
- 若症狀惡化（參閱以下說明），請立即尋求醫療照護。

#### 近距離接觸須知：

- 家中所有人員（尤其是必須與患者近距離接觸者）應經常使用肥皂和水將雙手洗淨，或在每次與患者接觸後用含酒精成分的濕紙巾擦拭乾淨。
- 與患者最後一次接觸後的 7 天內，家中成員應謹慎監控自己是否出現類似流行性感冒的症狀。若有發燒、咳嗽或喉嚨痛等病症，則應待在家中並採取與上述步驟相同的預防措施。患有流行性感冒或類似流行性感冒疾病時，應拒絕任何訪客來訪。若未與患者同住的人員必須進入屋內，則應避免與患者接觸。
- 若患者使用過的布巾（例如床單及毛巾）是交由其他人清洗，清洗人員應使用家用洗衣精，並以高溫模式烘乾。避免在衣物清洗前「抱」起衣物，以避免自我感染，處理髒衣物後，請立即使用肥皂和水，或含酒精成分的濕紙巾洗淨雙手。

#### 如果我感到身體不適，是否需要服藥？

只有在醫生開藥的情況下，您才需要服藥。若出現特定基本病症，醫生可能會建議服用克流感 (Tamiflu™) 或瑞樂沙 (Relenza™) 等藥物。您應向醫生諮詢，瞭解自己是否需要服藥。此外，您應該多休息、飲用大量的液體，並且服用平常用來治療症狀的藥物，例如解熱鎮痛藥醋氨酚 (acetaminophen) 或異丁苯乙酸 (ibuprofen)。

18 歲以下民眾請「勿」服用阿斯匹靈或含阿斯匹靈成分的產品，因為這樣做可能會使患有流感的年輕患者出現一種稱為雷氏症候群 (Reye Syndrome) 的罕見嚴重病症。

#### 若症狀惡化應該怎麼做

若症狀惡化，尤其若開始出現呼吸困難的症狀時，應致電醫生或至急診室求診。前往醫生辦公室或急診室時，您應請家人或朋友開私人座車載您前去。「切勿」搭乘大眾交通工具（地鐵或巴士）。

若前往醫生處就診，請在離家前與醫生聯絡，並告知醫生您有類似流行性感冒的症狀。抵達就診處後，請直接找櫃臺人員或分級護士，並遵照指示前往私人病房候診。醫護人員可能會要求您戴上口罩，您選擇座位時，必須儘可能遠離其他人。若請救護車送您到醫院，請在電話中告知接線生您有類似流行性感冒的症狀，並且在救護車抵達時告訴救護車人員您有類似流行性感冒的症狀。

#### 與我同住或其他與我近距離接觸的人員是否應服藥以避免感染豬流感？

麻薩諸塞州公共衛生部建議居家人員或有基礎健康狀況（例如特定的慢性病症、免疫功能不足、2 歲以下或 65 歲以上）的近距離接觸者服用預防性藥物，上述基礎健康狀況可能提高他們疾病加劇的風險。若要瞭解是否需服用克流感 (Tamiflu®) 等預防性藥物，請向醫生諮詢。

#### 哪裡可取得更多資訊

如需更多資訊，請致電醫生、致電 211，或造訪以下網站，瞭解更多豬流感的相關資訊：[www.mass.gov/dph/swineflu](http://www.mass.gov/dph/swineflu) 及 [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)