

個人和家庭流感大流行計劃檢查表

PDF 格式的個人和家庭流感大流行計劃檢查表

PDF 格式的文件需要使用 [Adobe Acrobat Reader®](#)。如果您在使用 PDF 文件時遇到問題，請[下載最新版本的 Reader®](#)。

您現在就可以為流感大流行做好準備。您不僅應瞭解大流行爆發的嚴重程度，還應瞭解您可以採取用於協助減輕流感大流行對您及您家人影響的措施。本檢查表將協助您收集流感大流行時您可能需要的資訊和資源。

1. 制訂大流行計劃：

- 儲存可供應兩週的水和食物。大流行期間，如果您無法前往商店，或商店的供應中斷，那麼確保您手邊擁有充裕的供應品就相當重要。在其他緊急情況下，如停電和重大災害時，這可能也有用。
- 定期檢查您的常規處方藥，以確保您家裡的供應不會中斷。
- 手邊備妥非處方藥和其他健康用品，包括止痛藥、胃痛藥、咳嗽和感冒藥、電解質流體和維他命。
- 與家人和您關心的人討論，當他們生病時，應如何照護他們，或在家照護他們所需的東西。
- 志願參加當地團體為緊急情況做準備，並協助做出緊急反應。
- 當您社區為流感大流行做準備時，積極投身於您的社區。

2. 限制細菌傳播並預防傳染：

- 教育您的孩子經常用肥皂和水洗手，並建立正確的行為模範。
- 教育您的孩子咳嗽和打噴嚏時用手巾紙遮住，並確保以身作則。
- 教育您的孩子如果他人生病了盡可能遠離他們。如果生病了，待在家裡，不要上班和上學。

3. 延長在家時間，手邊需備妥的物品：

食物和不易腐物品的範例

- 即食類罐頭肉、魚、水果、蔬菜、豆類和湯
- 蛋白質或水果條
- 乾穀類或格蘭諾拉燕麥捲
- 花生醬或堅果
- 乾果
- 餅乾

醫療、健康和應急物品的範例

- 處方藥品如葡萄糖和血壓監測設備
- 肥皂和水，或含酒精（60-95%）的洗手液
- 發燒藥品，如乙醯胺苯酚或異丁苯丙酸
- 溫度計
- 止瀉劑藥物
- 維他命

- 罐頭果汁
- 瓶裝水
- 罐頭或罐裝嬰幼兒食品和代乳品
- 寵物食品
- 其他不易腐物品
- 電解質流體
- 清潔劑／肥皂
- 手電筒
- 電池
- 可攜式收音機
- 手動開罐器
- 垃圾袋
- 手巾紙、衛生紙、紙尿褲

[家庭緊急健康資訊單頁](#)
[緊急聯絡表格](#)

如欲瞭解更多資訊

- 請參觀網站：www.pandemicflu.gov
- 疾病控制和防治中心（CDC）熱線：1-800-CDC-INFO（1-800-232-4636），使用英語和西班牙語，每週 7 天、每天 24 小時開通。聽障者專線（TTY）：1-888-232-6348。如有問題可寄送電子郵件至：cdcinfo@cdc.gov。
- 與州公共健康部門的連結可從下列網站獲得：<http://www.cdc.gov/other.htm#states>。

美國衛生和人類服務部
2006 年 1 月