

本学年家长预防子女和家人感染流感应采取的措施

疾病控制与预防中心 (CDC) 向您和您的家人建议 4 个关键方法，以防在校、在家感染流感：

1. **保持双手清洁**，用肥皂和清水洗手（尤其在咳嗽和打喷嚏后）。含酒精的洗手液也相当有效。
2. 咳嗽或打喷嚏时请用纸巾**遮住口、鼻**。如果没带纸巾，咳嗽或打喷嚏时请用手肘或肩部遮住，勿用双手。
3. **如果您或您孩子患病，务请待在家中**，直至在未服用退烧药的情况下，无发烧或发烧迹象后至少 24 小时。让患病的学生待在家中可以限制病毒于患者、避免将病毒传给他人。
4. **让您的家人注射**季节性流感和 2009 年 H1N1 流感**疫苗**（在能得到注射疫苗时）。

如果流感症状加重，家长应考虑采取下列措施：

- **延长患儿待在家中的时间**（至少 7 天），即使他们不久就感觉好转。7 天后仍感不适的人应继续待在家中，直至症状完全消失后至少 24 小时。
- **如果家庭成员患病**，从该家庭成员患病之日起，**让任何学龄的兄弟姐妹待在家中至少 5 天**。家长应密切注意该家庭成员和其他学龄子女的健康状况，观察是否有发烧和其它流感症状。

按照下列措施，在 2009 至 2010 学年抵御流感：

- 如果您孩子患病或其学校停课，制定在家护理儿童的计划。
- 通过检测发烧和其它流感症状，制定计划，密切注意患儿和家中任何其他儿童的健康状况。
- 确定您孩子是否为严重流感疾病高危人群，并与您的医疗服务提供者讨论制定计划，在流感季节保护您孩子免受病毒侵袭。严重流感疾病高危儿童包括：5 岁以下的儿童和患有哮喘和糖尿病等慢性疾病的儿童。

- 在家中选定一个单独的房间照顾患病的家庭成员。
- 更新紧急联系人一览表。
- 如果学校停课或您的孩子患病而必须待在家中，请收集游戏、书籍、DVD 和其它物品，让您的家人保持心情舒畅。
- 与您的学校管理人员讨论其有关大规模流行病或应急计划。

欲获得更多信息：

- 请访问：www.flu.gov
- 每天 24 小时都可通过下列方式联系 CDC（只提供英语和西班牙语服务）
 - 电话：1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - 听障专线 (TTY)：(888) 232-6348
 - 电邮：cdcinfo@cdc.gov