

H1N1 流感（猪流感）与您*

本页内容

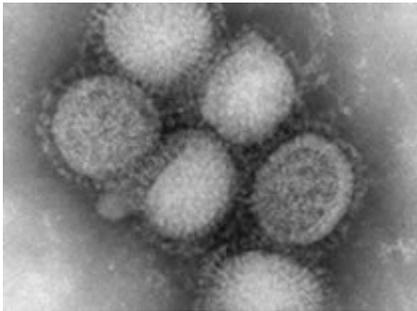
- [新型 H1N1 流感](#)
- [人类感染新型 H1N1 流感](#)
- [被认为不会传播新型 H1N1 流感的接触](#)
- [防治](#)
- [应对与调查](#)

美国东部时间 2009 年 5 月 5 日下午 12 时 30 分

新型 H1N1 流感

什么是 H1N1（猪流感）？

H1N1（早期称作“猪流感”）是一种可以使人类致病的新流感病毒。2009 年 4 月，美国首次在人类体内检测到这种新病毒。包括墨西哥和加拿大在内的其他国家也出现了感染这种新病毒的病例。这种病毒多半是按照与普通季节性流感病毒几乎相同的方式在人与人之间传播。



为什么有时将这种新型 H1N1 病毒称作“猪流感”？

最初将这种病毒称为“猪流感”是因为：实验室检验表明，这种新病毒的许多基因与常在北美洲猪群中传播的流感病毒非常相似。但进一步的研究表明，这种新病毒与常在北美洲猪群中传播的病毒有很大的差异。它有两个基因来自常在欧洲和亚洲猪群中传播的流感病毒，此外还有禽类和人类的基

因。科学家将这种病毒称为“四重基因重组” (quadruple reassortant) 病毒。

人类感染新型 H1N1 流感

美国是否出现了人类感染这种 H1N1 病毒的病例？

是的。美国的南加利福尼亚州和靠近德克萨斯州 Guadalupe 县的地区最先发现了人类感染这种 H1N1 流感病毒的确诊病例。爆发从那时起便迅速加剧，越来越多的州出现了感染这种病毒的病例。<http://www.cdc.gov/h1n1flu/investigation.htm>

上实时记录了美国感染新型 H1N1 流感病毒的确诊病例数。CDC 正在与地方和州的卫生机构合作，对疫情进行调查。

这种新型 H1N1 病毒是否具有传染性？

CDC 已经确定，这种新型 H1N1 病毒具有传染性，并且正在人与人之间传播。不过，目前尚不清楚这种病毒在人与人之间传播的难易程度。

人类感染这种病毒时会出现哪些迹象和症状？

人类感染这种新型 H1N1 流感病毒后的症状与季节性流感的症状相似，包括发烧、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕或鼻塞、全身酸痛、头痛、打寒颤和疲劳。据报道，许多感染此病毒的人还会出现腹泻及呕吐症状。此外，与季节性流感类似，这种病毒也会引发并发症，并可导致严重疾病和死亡。



这种新型 H1N1 病毒引发的疾病有多严重？

目前尚不清楚这种病毒在普通人群中所引发疾病的严重程度。CDC 正在研究感染过这种病毒的患者病历，以确定是否特定人群属于病毒引发的感染、严重疾病或住院治疗的高危人群。就季节性流感而言，便存在着流感引发严重并发症的高危人群。此类人群包括 65 岁及以上的老人、五岁以下的儿童、孕妇以及各年龄段患有慢性疾病的人。目前尚不清楚是否特定人群是感染这种新病毒所引发严重流感并发症的高危人群。此外，CDC 也在进行实验室研究，以了解是否特定人群在特定年龄段对这种病毒有自然免疫力。

这种新型 H1N1 病毒如何传播？

这种 H1N1 病毒的传播方式被认为与季节性流感相同。流感病毒主要是通过流感患者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫在人与人之间传播。有时，如果人类触碰带有流感病毒的物体之后，又触碰了自己的嘴或鼻子，也可能会受到感染。

感染者向他人传播这种病毒的传染期有多久？

CDC 目前认为，这种病毒在传播方面的特性与季节性流感病毒是相同的。对季节性流感的研究表明，从出现症状前的一天直到患病后 7 天的时期内，病人可能都具有传染性。儿童（特别是年幼儿童）潜在的传染期可能更长。CDC 正在对这种病毒及其能力进行研究，力争获得更深入的了解，一有成果得出，便会立即公布。

被认为不会传播新型 H1N1 流感的暴露

食用或烹制猪肉会感染这种新型 H1N1 病毒吗？

不会。H1N1 病毒不会通过食物传播。吃猪肉或猪肉制品不会使人类感染这种新型 H1N1 病毒。因此，可以放心食用经妥善处理并烹调过的猪肉制品。

饮用水是否存在传播病毒的危险？

自来水经过了传统消毒工艺的处理，不太可能带来传播流感病毒的危险。现有饮用水处理规章能够严格防范病毒传播。目前尚未进行过这种新型 H1N1 流感病毒对传统饮用水处理工艺敏感性的研究。不过，近期的研究表明，饮用水处理中通常使

用的游离氯浓度足以使高致病性的 H5N1 禽流感病毒失去活性。与此相似，其他流感病毒（例如新型 H1N1 病毒）很可能也会因氯化作用而失去活性。迄今为止的记录表明，尚未出现因受暴露于被流感病毒污染的饮用水而使人类患上流感的病例。

新型 H1N1 流感病毒是否能够通过游泳池、水疗中心、水上乐园、互动喷泉以及其他经过消毒处理的水上娱乐场所中的水进行传播？

流感病毒感染人类的上呼吸道。记录表明，从未出现过因暴露于水而导致感染流感病毒的病例。水上娱乐场所用水按照 CDC 建议的消毒剂浓度进行过处理，不太可能带来传播流感病毒的危险。目前尚未进行过 H1N1 流感病毒对游泳池、水疗中心、水上乐园、互动喷泉，以及其他经过消毒处理的水上娱乐场所中使用的氯和其他消毒剂的敏感性研究。不过，近期的研究表明，CDC 建议的游离氯浓度（水池为百万分之 1 至 3，[即 ppm 或 mg/L；水疗中心为百万分之 2 至 5]）便足以杀灭 A (H5N1) 型禽流感病毒。与此相似，其他流感病毒（例如新型 H1N1 病毒）也很可能会被氯杀灭。

在水上娱乐场所，H1N1 流感病毒能否在水域以外的地方传播？

可以，水上娱乐场所与任何其他群体环境没什么不一样。这种新型 H1N1 流感的传播方式被认为与季节性流感相同。流感病毒主要是通过流感患者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫在人与人之间传播。有时，如果人类触碰带有流感病毒的物体之后，又触碰了自己的嘴或鼻子，也可能会受到感染。

防治

可以采取哪些措施来防止自己已患病？

目前尚未开发出可以防范这种新型 H1N1 病毒的疫苗，但可以采取一些日常预防措施来阻止流感之类呼吸道疾病致病菌的传播。

请采取以下日常措施来保护自己的健康：

- 在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。将使用后的纸巾扔进垃圾桶内。
- 经常用肥皂和水洗手，特别是在咳嗽或打喷嚏后。含酒精的洗手液也相当有效。
- 避免触碰您的眼睛或口鼻。细菌就是通过这种方式传播。
- 尽量避免近距离接触病人。
- 请在出现症状后 7 天内或在症状消失后 24 小时内（时间较长者为准）一直待在家中。这是为了防止感染他人，以及阻止病毒进一步传播。

您可以采取的其他重要措施如下：

- 遵循公共卫生部门关于学校关闭、远离人群以及其他扩大社交距离措施的建议。

- 做好自己可能会患病，并且需要待在家中一周左右的准备；为此，请准备好待在家中时可能要用到的非处方药、含酒精的洗手液、纸巾以及气体相关物品，这样您就可以避免在自己患病并且处于传染期时外出。



防止通过咳嗽或打喷嚏传播病毒的最好方法是什么？

如果您患病，请尽可能减少与他人的接触。如果您患病，请在出现症状后 7 天内或在症状消失后 24 小时内（时间较长者为准）一直待在家中。在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。将您用过的纸巾扔进垃圾桶，然后洗手，并且每次咳嗽或打喷嚏后都要这样做。

用什么方法洗手能够最有效地避免感染这种病毒？

经常洗手有助于防范病菌。请用肥皂和水洗手，或用含酒精的洗手液洗手。CDC 建议在您用肥皂和温水洗手时，洗手时间要达到 15 至 20 秒。如果没有肥皂和水，可以使用含酒精的一次性湿巾或洗手液。大部分超市和药房都出售这些产品。如果使用的是洗手液，请揉搓双手，直至洗手液变干。洗手液不需要水便能发挥作用，其所含的酒精会杀灭手上的病菌。

患病时该怎么办？

如果您所居住地区的人群中发现了新型 H1N1 流感病毒，并且已有人出现了类流感症状，包括发烧、全身酸痛、流鼻涕或鼻塞、喉咙痛、恶心以及呕吐和腹泻，您就应该待在家中，并避免与他人接触，但需要就医的情况除外。

如果您身患重病或极易因流感引起并发症，请立刻与健康护理提供者联系或寻求医疗护理。健康护理提供者会决定您是否需要接受流感检测或治疗。

如果您患病，并出现任何以下告警信号，请寻求紧急救治。

对于儿童，出现以下告警信号时必须紧急就医：

- 呼吸急促或呼吸困难
- 肤色发青或发灰
- 不肯喝足量的流体
- 严重或持续性呕吐
- 嗜睡或无精打采
- 烦躁不安，不愿意被抱着
- 流感症状好转后出现反复，发烧并且咳嗽加重

对于成人，出现以下紧急告警信号时必须紧急就医：

- 呼吸困难或呼吸短促
- 胸部或腹部疼痛或有压迫感
- 突发性眩晕
- 意识混乱

- 严重或持续性呕吐
- 流感症状好转后出现反复，发烧并且咳嗽加重

是否有能够治疗这种新病毒感染的药物？

有。CDC 建议使用奥塞米韦 (oseltamivir) 或扎那米韦 (zanamivir) 来治疗和 / 或预防感染这种新型 H1N1 流感病毒。抗病毒药物属于处方药（药片、药液或吸入剂），它们通过阻止流感病毒在人类体内复制来对抗流感。如果您患病，抗病毒药物可以减轻您的病情，加快您的康复速度，还能够预防严重的流感并发症。在当前的流感爆发期，优先使用抗流感病毒药物是为了治疗流感引发的严重疾病。

污染与清洁

流感病毒在物体（例如书和门把手）上最长可以存活多久？

研究表明，流感病毒落在环境表面上后，能够存活并具有传染性的时间可达 2 到 8 个小时。

可以通过什么方法来杀灭流感病毒？

高温（167 至 212 华氏度 [75 至 100 摄氏度]）可以杀灭流感病毒。此外，还有几种化学杀菌剂（包括氯、过氧化氢、清洁剂（肥皂）、碘载体（碘基防腐剂）和酒精）在浓度适当并且使用时间足够长的情况下，也能够有效地对抗人类流感病毒。例如，可以使用含酒精的湿巾或洗手液来清洁手。洗手液应倒入手中揉搓，直至其变干。



哪些表面最有可能成为污染源？

如果人类在触碰被病菌污染的物体后触碰了自己的眼睛或口鼻，便会传播病菌。受感染者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫会在空气中飞散。举例来说，如果有人类在触碰了落在某个表面（如桌面）上患者的呼吸道飞沫后，没有洗手便触碰了自己的眼睛或口鼻，便会传播病菌。

该如何处理垃圾才能预防流感病毒的传播？

为防止流感病毒的传播，建议将受感染者用过的纸巾及其它一次性物品扔进垃圾桶。此外，触碰病人用过的纸巾及类似垃圾后应使用肥皂和水洗手。



该如何进行家庭清洁才能预防流感病毒的传播？

为防止流感病毒的传播，请务必按照产品标签上的说明，用家用消毒剂擦拭各种表面（特别是床头柜、浴室中的各种表面、橱柜以及儿童玩具），使其保持洁净。

该如何处理流感病毒感染者的织物、餐具和碗碟？

病人的织物、餐具和碗碟不需要单独清洗，但要切记，这些物品未经彻底清洗时不得共用。

应使用家用洗衣皂清洗织物（例如床单和毛巾），并用高温装置烘干。人们在清洗

前应避免“紧抱”衣物，以防自己被污染。在处理脏衣物后应立即用肥皂和水洗手，或用含酒精的洗手液洗手。
餐具应使用洗碗机清洗，或用洗碗精手洗。

应对与调查

CDC 正在采取哪些措施来应对这场流感爆发？

CDC 已经实施了[紧急应对方案](#)。CDC 的应对目标是：缩小流感的传播范围和病情程度，以及提供相关信息，帮助健康护理提供者、公共卫生官员及公众应对这种新病毒所带来的各种挑战。CDC 会继续颁布面向临床医生和公共卫生专业人员的[临时指导方针](#)。此外，CDC 的国家战略储备部 (Strategic National Stockpile, SNS) 会继续向全部 50 个州及美国领地寄送抗病毒药物、个人防护装备及呼吸道保护装置，以帮助他们应对流感爆发。

针对近期的流感爆发目前正在进行哪些流行病学研究？

CDC 会与发现了人类感染新型 H1N1 流感病例地区的州和地方官员进行非常密切的合作。CDC 已将 EpiAid 团队派往加利福尼亚州和德克萨斯州，进行中或已列入计划的流行病学研究活动为数众多，其中包括：

- 在发现了人类感染病例的县实施有力的监控；
- 调查触碰过病毒感染者暴露的健康护理工作人，确定他们是否被感染；
- 调查确诊患者的家人及其他接触者，确定他们是否被感染；
- 对一所公立高中进行调查，这所高中出现了三个人类感染 H1N1 流感的确诊病例，调查的目的是确定是否有人类被感染，以及这些人与确诊患者有过多少接触；
- 调查了解病毒感染者的传染期有多久。

国家战略储备部 (SNS) 中的药物在部署后由谁负责？

SNS 医药物资配发给城市、州或领地后，即由地方卫生官员全面接管。联邦、州和地方的社区规划专家将通力合作，以确保尽快将 SNS 药物发送到受影响地区。许多城市、州和领地已经收到了 SNS 物资。CDC 将药物发送给州或城市后，药物的控制和分发即由州或地方卫生部门全权决定。大部分州和城市也建立了自己的药物储备，可以利用它们来治疗受感染者。

**注意：本文档中的许多信息都是以我们对季节性（人类）流感的研究和过往经验为依据的。CDC 认为，这些信息同样适用于新型 H1N1（猪流感）病毒，但要继续对这种病毒进行研究，以更深入了解其特性。我们会依据获得的新信息及时更新本文档。*

有关猪流感（而非新型 H1N1 流感）的一般信息，请参阅[猪流感背景信息](#)。

- 最后审阅页面的时间：美国东部时间 2009 年 5 月 5 日下午 12 时 30 分
- 最后更新页面的时间：美国东部时间 2009 年 5 月 5 日下午 12 时 30 分
- 内容来源：[疾病控制与预防中心](#)