



NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND
MENTAL HYGIENE

Thomas R. Frieden, MD, MPH
Commissioner

H1N1（豬源性）流感

家長、教師和校長須知

紐約市正採取哪些措施來保護學校免遭新型 H1N1 流感的侵襲？

紐約市已發現新型 H1N1（豬源性）病毒，且所有證據均表明，這種病毒是紐約市目前出現的大部分流感病例的元兇。我們已看到它在學校迅速傳播。阻止流感傳播是不可能的，因而衛生局正採取措施，保護那些最易罹患疾病和並發症的市民。這是關閉學校的根本原因——不是用於阻止流感在整個城市裏的傳播，而是為了保護最容易出現並發症的學生、員工及其密切接觸者。高危人群包括慢性疾病（例如哮喘或糖尿病）患者以及 2 歲以下的幼兒、65 歲以上的老年人或孕婦。

你們是如何決定在何時關閉某所學校的？

衛生局和教育局聯手，每天對紐約市學校中的流感類似病例進行監控。我們要求學校護士須將流感病例通知校長，並且必須在有五名以上體溫至少是 100.4 度並伴有咳嗽或喉痛的學生來醫務室就診時與紐約市的學校健康辦公室（Office of School Health）聯絡。一旦達到這個限值，衛生局就每天審查那些到該學校醫務室就診的學生中的流感類似病例，並檢查過去一星期的缺勤資料。我們的目的是發現流感類似病例的突然增加或持續增加的情形。只要是有一批學生發生流感類似疾病的學校都會每天受到監控。高缺勤率本身不是關閉學校的理由。如果家長讓生病的孩子呆在家裡，這樣導致的高缺勤率實際上可以減少疾病傳播和降低易感染人群被感染的風險。

我們學校有數百名學生缺勤。有沒有一個用於關閉學校的衡量限值？

是否關閉學校並不存在一個單一的規則。關閉學校的決定既存在必然的害處——教育中斷、家長薪資受影響以及可能出現學生無人照管的情況，但同時也構成一個可能的益處。這個可能的益處就是減少那些由於潛在的危險症狀而很可能因流感而得嚴重疾病的人群的數量。衛生局認真地評估每所學校所發生的狀況，將許多因素納入考慮範圍，這些因素包括：

- 有發燒兼流感類似疾病記錄的學生到學校護士處就診的次數
- 流感類似疾病在數天裡的趨勢以及學校在周末關閉期間傳播減少的潛在影響
- 因流感類似疾病缺勤的學生佔全體學生的百分比
- 在學校裏時開始患病的教師的報告案例
- 學校的特殊狀況，例如是否屬於特殊教育學區

我們對那些有 1%至 2%的學生因出現發燒兼咳嗽或喉痛症狀到醫務室就診的學校給予最密切的關注。這樣的情況表明有大量的學生在學校時發病並可能傳染給那些易患並發症的高危人群。

我可以從哪裡了解有關公立學校關閉的資訊？

有關學校關閉的最新情況可以從教育局網站上找到，網址如下：<http://schools.nyc.gov>。

最近的流感病例增加趨勢是否會繼續？

是的。流感發病率一般會在夏季的幾個月下降，但某些傳播還將繼續，且 H1N1 病毒可能導致接下來的秋季出現另外一個發病高峰。

家長如何為可能發生的學校關閉情況做好準備？

作為一名家長，您可以先做準備，找好一名如果學校關閉而您又不能不去上班的時候能照看您的孩子的看護人。提早與您的僱主商量，確定如果您需要在家照看孩子時是否可以在家工作或者另外安排其他方案。關於學校關閉的通知在教育局網站上發佈。

對於學校關閉可能給您全家的日常生活帶來的壓力和干擾，您也可以做好應對準備。當您的孩子在家時，堅持正常的作息規律將有助於您和您的家庭成員應對。您也可以與您的孩子談論目前的情勢，讓您的孩子做好準備。

我是否應該報告我孩子的學校出現流感類似病例增加的情形？

不要。衛生局在追蹤缺勤情況，並已要求學校護士在發現來上學的學生有流感類似病例突然增加或持續增加時與衛生局聯絡。

如果孩子生病，我該怎麼辦？

如果您的孩子生病，您的孩子應當在症狀消失之後的 24 小時之後再回學校上學。絕大多數患流感的學生無需治療就能迅速恢復健康，但是患有慢性潛在疾病的學生應當打電話給醫生，查詢是否接受抗濾病毒的治療。

高危人群包括：

- 65 歲以上或不足 2 歲者
- 患有慢性肺臟疾病（例如哮喘或肺氣腫）的人群
- 患有慢性心臟、腎臟、肝臟或血液疾病的人群
- 糖尿病患者
- 因疾病或藥物治療而致免疫系統受損者
- 孕婦
- 接受長期阿司匹林治療的人群

出現嚴重疾病症狀（例如呼吸急促或呼吸困難）的學生需要到醫院急診科就診。

如果學生生病，我該怎麼辦？

學生應該接受護士的檢查。如果護士認為學生可能患上了流感，則應將該學生與其他學生隔離並讓該學生回家。該學生不應乘坐校車。有流感症狀的學生在症狀消失後至少 24 小時之後才能返校。學生返校無需出具醫生證明。

如果學校員工患上流感，該員工應該怎麼做？

該員工應當回家，在症狀消失後至少 24 小時之後才能返校。如果該員工屬於上述任何一類高危人群，則應當打電話給醫生討論接受抗濾病毒的治療。

已經恢復的員工或學生在返校時是否需要出具醫生證明？

不需要。員工或學生在返校時不需要出具醫生證明。但他們應當呆在家裡，在症狀消失後至少 24 小時之後才能返校。

有學生或員工生病的學校需要採取什麼清潔措施？

不要求專門的清潔或消毒，但管理技工和樓管員應注意遵守良好的維護作法，例如：

- 經常對公用區域的盥洗室、餐廳和門把手進行清潔和消毒
- 確保所有盥洗室均備有肥皂和紙巾
- 打開窗戶以確保樓內適當通風

我是否應當讓我健康的孩子呆在家裡以防被傳染？

健康的學生不必缺勤，但是出現發燒或呼吸病狀的學生應留在家裡，在恢復且感覺健康 24 小時之後再返校。

H1N1 流感是如何傳播的？

流感主要以咳嗽或打噴嚏傳播。人們也會因觸摸帶病毒的表面之後又觸摸自己的嘴唇或鼻子而被感染。

我如何保護我自己免遭 H1N1 流感的侵襲？

下面是避免感染或傳播 H1N1 流感的最佳方法。同樣的預防措施也有助於預防季節性流感和許多其他呼吸系統感染。

- 咳嗽或打噴嚏時掩住口鼻 – 並鼓勵他人也這麼做。應用袖子或紙巾遮掩，而不要用沒有被遮蓋住的雙手。
- 經常用肥皂和清水洗手，尤其是在咳嗽或打噴嚏之後。酒精類洗手液也十分有效。
- 儘量避免與患病者近距離接觸。
- 如果生病，請儘量少與他人接觸，以免感染他人。

如果我的孩子感到害怕或焦慮不安，我如何幫助我的孩子？

孩子表現出的壓力反應因年齡不同可能會有較大的差異。大多數反應是正常的，應該在幾個星期內消失。疾病爆發期間或出現緊急情況時尋求資訊也是很自然的。但看到一個報道接著一個報導就可能使孩子焦慮。家長應限制孩子看電視的時間，並跟孩子討論正在發生的情況。如需了解如何給孩子談論關於 H1N1 流感的資訊，請瀏覽 www.cdc.gov/h1n1flu/talkingtokids.htm。任何因壓力而感到緊張不安的人均可致電危機熱線 1-800-Lifenet 求助，該熱線每周七天、每天 24 小時開通。

Updated May 22, 2009