



# 什么是流感？

流感具有高度传染性，并且可能对健康造成严重影响。

流感是很严重的。它可能会导致住院，特别是5岁以下的幼童、65岁以上的人、孕妇和患有糖尿病、肺病或心脏病的人。

每年传播的流感病毒类型都不一样。正因为如此，专家每次都需要更换疫苗，以确保它能为身体提供适当的保护。

所以，每年接种流感疫苗对您来说非常重要。

接种流感疫苗很容易。2024年，昆士兰州所有人都可以免费接种。

如果您接种疫苗，就可以减少患流感的机率。

流感疫苗是安全有效的。它能帮助您对抗病毒，并有助于防止传播给其他人。如果真的感染了流感病毒，您接种的疫苗将有助于防止您患上重症。

## 症状

您通常会在被感染/接触病毒后1至3天出现流感症状。症状包括：



发烧



肌肉或关节痛



喉咙痛



疲劳



干咳



恶心、呕吐  
或者大多发生在孩子当中的腹泻  
(稀便)。



头痛



神志不清、呼吸急促——发生在老年人当中。

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland  
Government

## 流感如何传播

当受感染的人咳嗽或打喷嚏时，如果没有用肘部或纸巾遮住口鼻，流感病毒就会传播。接触带有病毒的肮脏表面，然后触摸嘴巴、鼻子或眼睛时，病毒也会传播。

## 如何防止流感传播

以下是抗击流感的7个步骤：



每年接种流感疫苗。



与咳嗽、打喷嚏的人保持1.5米的距离。



用肥皂和水洗手。或者用酒精洗手液。



用干净的湿巾清洁常用的面。然后晾干。



如果身体不适就呆在家里。避免与他人接触。



不要共用物品或接触过口鼻的东西。



咳嗽或打喷嚏时用肘部或纸巾遮住。

## 治疗方法

自我保健措施有助于控制流感症状，包括：

- 多休息
- 多喝水
- 服用止痛药以减轻症状。

如果您患重症的风险较高，医生可能会给您开抗病毒药物。如果您身体不适，请向医生咨询。

## 在哪里接种流感疫苗

您可以在全科医生、社区免疫诊所或药房接种免费的流感疫苗。只要您居住在昆士兰州，即使没有医保卡（Medicare Card）也可以接种免费的流感疫苗。

## 需要更多信息？

如果您对接种流感疫苗有任何疑问，请咨询全科医生。您也可以拨打 13 43 25 84 致电 13 HEALTH，向护士咨询。如果您有需要，请要求安排口译员。您可以在这里查阅有关流感疫苗的更多信息以及[中文版的资料](#)。

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland  
Government