

保護自己和他人免受 流感侵害

什麼是流感？

流感是流感病毒引起的。它會令到鼻子、喉嚨和肺部受到感染。流感的症狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕或鼻塞、身體疼痛、頭痛、發冷和疲勞。它會使慢性健康問題變得嚴重。有些時候，它還可能會引致死亡。



流感季節最早是從十月開始，會持續到五月。65 歲或以上的人患肺炎等併發症的風險是比較高的。

流感如何傳播？

當流感患者打噴嚏或咳嗽時，飛沫會感染附近的人。當一個人觸摸到帶有病毒的物品，然後再觸摸自己的嘴、眼睛或鼻子時，病毒也可能會因此而傳播。流感患者在意識到自己生病之前以及在生病期間可能已將病毒傳染給其他人了。

我如何保護自己和他人免受流感的傳染？

與您的醫生或藥劑師討論關於接受流感疫苗的注射。醫生診所或當地藥房，例如 CVS、Walgreens 或 Rite Aid 均有提供流感疫苗。如需要獲取更多地點的信息，請瀏覽

<https://www.vaccines.gov/find-vaccines/>。

以下有更多確保您自己和他人安全的提示：

- 避免與病人接觸。
- 如果您生病了，請避免與他人的接觸。
- 如果您感覺不舒服，請呆在家中。
- 咳嗽或打噴嚏時遮住鼻子和嘴巴。
- 用肥皂和清水洗手。
- 避免觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 清潔可能沾有流感等細菌的物品表面。

如果您有疑問，請聯繫 OneCare 客戶服務免費電話：**1-877-412-2734**，聽力語言障礙專線 (TTY) **711**。服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。我們有會講您語言的工作人員。請瀏覽我們的網站 www.caloptima.org/OneCare。



OneCare

CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency

Protect Yourself and Others From the Flu_C
MMA 2988 07-17-23 RX