

哮喘、流感与您



流感，也称为流行性感冒，是一种影响呼吸系统的疾病，可能造成哮喘患者病情加重。

哮喘患者发生流感并发症的风险更高，因为：

- 流感可能造成哮喘患者气道肿胀加重。
- 流感感染可引起哮喘发作，加重哮喘症状。
- 流感还可能导致肺炎和其他呼吸系统疾病。

哮喘是一种慢性肺病。哮喘患者存在气道肿胀和敏感。访问 [Lung.org/asthma](https://lung.org/asthma)，了解更多内容

关于流感

在美国，流感每年造成数百万人患病，多达 51000 人死亡。它可以通过感染鼻、喉和肺部引起轻度到重度疾病。

流感的常见症状包括：



发热



肌肉和身体疼痛、
头痛和/或疲劳



咳嗽



喉咙痛



流鼻涕或鼻塞

预防流感的办法请见背面。

如何保护自己和孩子免受流感的侵害？



每年接种流感疫苗。6 个月及以上人群应每年接种流感疫苗，最好在 10 月末前接种。稍晚时，如果流感病毒仍在流行，再接种疫苗仍然有益。



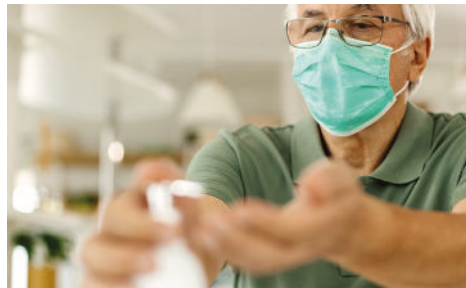
咳嗽和打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。咳嗽或打喷嚏后务必清洗双手。



经常用肥皂水或含 60% 以上酒精的洗手液洗手。



定期清洁经常接触的表面，包括台面、门把手、扶手、电话和键盘。



生病时请呆在家里，远离他人。生病时可考虑戴口罩以降低流感传播风险。



采取措施净化空气。如引入外部新鲜空气或净化室内空气。

如需了解更多信息，请访问 [Lung.org/prevent-flu](https://www.lung.org/prevent-flu)。