

# 預防禽流感須知

## What You Should Know about Avian Flu



## 禽流感是甚麼？

禽流感(H5N1)是一種甲型流感，主要影響禽鳥，但亦有人類受感染個案。禽流感是與活禽鳥近距離接觸後感染的，在人類之間傳播的能力十分低。感染禽流感初時的徵狀與普通流感差不多，包括發燒、全身肌肉疼痛、咳嗽和喉嚨痛，但較易導致高燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭，以致死亡。

## 預防禽流感

- 染病的活鳥和家禽的糞便可能帶有病毒，應盡量避免接觸活鳥和家禽和牠們的糞便。
- 接觸活禽鳥後，要立刻用梘液和清水洗手。
- 家禽肉類和蛋類要徹底煮熟方可進食。
- 如有流感徵狀，要立即看醫生，並要戴上口罩，以防傳染他人。
- 增強抵抗力: 要有充足的睡眠和休息，減少壓力，要均衡飲食、適量運動、加強室內空氣流通，切勿吸煙。若有感冒徵狀，宜留在家中休息，避免前往擠迫和空氣流通欠佳的公共場所。
- 從爆發禽流感的國家回港後，若有發燒和呼吸道疾病徵狀，應找醫生診治，並告知醫生你最近到過哪些國家。

健康教育熱線  
2833 0111

衛生署網頁  
[www.dh.gov.hk](http://www.dh.gov.hk)