

全日本中国学友会提醒在日留学人员 注意防范甲型 H1N1 流感疫情

本通知链接网址: <http://www.liurixueren.org/subhalf.php?id=300&subjectid=2889>

各位学友，大家好：

全球 H1N1 新型流感（猪流感）感染病例还在继续增加，截止到 5 月 20 日 8 时，全球 H1N1 新型流感（猪流感）的感染人数已经增加到一万人以上，其中日本 193 人，已经接近或成为最高警戒级别。为此全日本学友会**紧急提醒各位学友及在日留学人员，务必提高自我防范意识，并采取充分的防护措施，保护好自己，做好预防感染的措施。**同时请提醒您身边的学友关注疫情发展，注意采取防范措施。甲型 H1N1 流感病毒主要对抵抗力弱的人威胁较大，因此提醒各位留日学友劳逸结合，保持身体健康，坚持体育锻炼，注意采取相关预防措施，甲型 H1N1 流感可以预防。

如出现流感、发烧等不适症状，请及时向当地保健机关咨询，或应立即就诊。

留学生如有紧急情况需要帮助，请联系您所在大学或地区的中国留学生学友会，或拨打全日本学友会紧急应急联络电话： 080-6809-7666 (Au)，080-5059-7666 (Au)

如近期有回国计划，启程前，建议您确认自身的健康状况，如有身体不适，应及时就医，确认无恙后再启程，并请参考卫生部专家和外交部网页的提示（详见本文后半部分）。

请各位学友参考有关医疗部门提供的如下建议做好自保预防措施：

1. 特别注意不要到人群聚集的地方或避免前往人群拥挤场所；
2. 外出尽可能佩戴防护口罩；
3. 如有任何流感症状如发烧、咳嗽、咽痛等，应戴上口罩，尽快到当地医疗机构检查；如外游途中或回程后发烧，还应告知医生有关外游记录（注意记录自己的近期行程和接触的人员）；
4. 注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手。以酒精为底的洗手乳或泡沫消毒剂，杀死细菌或病毒的效果非常好；
5. 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶；
6. 不要随地吐痰。如要吐痰应将分泌物包好，弃置于有盖垃圾箱内；
7. 避免手部接触眼睛、鼻及口。微量病毒可留存在桌面、电话机或其它平面上，再透过手指与眼、鼻、口的接触来传播；

8. 避免接触流感样症状(发热, 咳嗽, 流涕等)或肺炎等呼吸道病人, 以防被传染;
9. 关注所在地政府或健康部门发布的疫情公告和健康提示, 及时获得防护知识;
10. 保持良好睡眠, 适量参加运动, 注意饮食营养, 提高免疫力;
11. 注意为居住环境消毒。

以下是一些相关的网络连接, 请大家参考:

1. 卫生部专家对海外学子华人的建议和提醒

http://www.gov.cn/jrzg/2009-05/17/content_1317256.htm

2. 猪流感专题(中文): <http://www.xinhuanet.com/world/yfzlg/>

3. 猪流感专题(日文)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

4. 日本各都道府県による新型インフルエンザ相談窓口(発熱相談センター等)

<http://www-bm.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

5. 日本外務省海外安全HP: <http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

6. 日本厚生労働省HP

<http://www-bm.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou.html>

7. 日本国立感染症研究所HP: http://idsc.nih.go.jp/disease/swine_influenza/index.html

8. 日本東京都医療機関案内サービス ひまわり

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

9. 日本東京都福祉保健局新型インフルエンザ対策リーフレット

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/kansen/sinpojiumu/riihuretto/index.html>

10. 中国驻日本大使馆主页: <http://www.china-embassy.or.jp/chn/>

中国外交部网站关于防范甲型 H1N1 流感的提示:

目前, 甲型 H1N1 流感正在全球部分国家和地区流行。为保护您和您的亲朋好友的身体健康, 建议您:

1、当前, 应关注所在地政府或健康部门发布的疫情公告和健康提示, 及时获得防护知识; 尽量避免前往人群聚集场所, 避免与有流感症状(如发热、咳嗽、流涕等)的人接触, 减少感染机会; 如出现任何流感症状, 应立即就诊。

2、如近期有回国计划, 启程前, 要确认自身的健康状况, 如有身体不适, 应及时就医, 确认无恙后再启程。

3、旅行中请多备几个口罩和酒精擦手液或擦手湿巾。如果途中遇有流感症状的旅客，要尽量选择远离他（她）的座位，同时做好个人防护，及时戴上口罩并使用酒精擦手液或擦手湿巾清洁手部。注意口罩湿了要及时更换。

4、入境时应认真填写健康申报单，如果确有申报单上所列的症状，需如实填写并告诉乘务人员或边境卫生检疫人员，以尽早获取帮助；除此之外，还应注意保留沿途交通、住宿相关票据，以备不时之需。

5、回国后的一周内，最好以居家休息为主，尽可能减少与他人直接接触，避免前往人群聚集场所；若出现任何流感症状，要立即与当地卫生部门取得联系，同时给自己和家人戴口罩，不要外出，等待卫生部门的帮助。在国内期间，如有任何关于甲型 H1N1 流感或其他健康方面的疑问，请致电 12320 健康热线，专业人员会随时为您提供帮助。（来源：外交部网站）

甲型 H1N1 流感病毒的传播方式、患病症状（根据网上相关报道整理）：

一、传播方式：甲型 H1N1 流感病毒的群间传播主要是以感染者的咳嗽和喷嚏为媒介，在人群密集的环境中更易发生感染，而越来越多证据显示，微量病毒可留存在桌面、电话机或其它平面上，再透过手指与眼、鼻、口的接触来传播。因此尽量不要身体接触，包括握手、亲吻、共餐等。如果接触带有甲型 H1N1 病毒的物品，而后再触碰自己的鼻子和口腔，也会受到感染。感染者有可能在出现症状前感染其他人，感染后一般在一周、或一周多后发病。小孩的传染性会久一些。

二、患病症状：流感病毒的跨物种性也会使人类感染甲型 H1N1 病毒，其症状与普通流行性感冒类似，但严重程度却有天壤之别。一般为突然发烧到 38 度以上，咳嗽，头痛，关节疼痛，鼻塞，全身乏力以及没有胃口。一些感染了病毒的人还会出现流鼻涕，咽喉痛，恶心、呕吐以及腹泻等症状。在以前发现的一些病例中，甲型 H1N1 流感病毒还能使人感染肺炎，呼吸出现衰竭，以及健康状况慢性恶化。而也有些患者无任何不适，有些则足以致死。

香港大学微生物学系袁国勇教授指出，甲型 H1N1 流感病毒主要对抵抗力弱的人威胁较大。所以，只要劳逸结合，保持身体健康，坚持体育锻炼，注意采取相关预防措施，甲型 H1N1 流感是可以预防的。

全日本中国学友会

2009. 05. 20