

防范流行性感冒（流感）— 旅行建议

流行性感冒由一种空气传播病毒引起，在已被感染的人咳嗽和打喷嚏时，病毒很容易通过空气传播。这种病毒也可以通过手和接触传播，这样就会使感染蔓延。

减少感染机会的简单步骤：

- 在您咳嗽或打喷嚏时，用一次性纸巾捂住您的嘴。然后立即将用过的纸巾扔进垃圾箱中。
- 如果您没有纸巾，请在咳嗽或打喷嚏时，对着您的衣袖，而不是手。
- 经常用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽和打喷嚏后。您也可以使用酒精类洁手剂。请勿摸您的眼睛、鼻子或嘴。

在旅行前和旅行中

如果您要旅行，请查明在您的目的地国家，是否有新一轮传染病爆发 — 即人感染H1N1流行性感冒（猪流感）的确诊病例。情况变化很快。互联网是获取最新信息的最佳渠道。以下是一系列有用的链接。

- 在旅行中，请留意当地新闻和当地卫生官员的指导意见。
- 经常洗手。这样，您还可以防范其它可能的感染。
- 避免近距离接触好像生病的人。如果您自己感觉生病了，有类似于流感的症状，请不要近距离接触其他人。
- 如果您在旅行中生病，需要就诊，请与地方当局或芬兰大使馆或领事馆联系。他们会帮助您，让您得到适当的诊治。

旅行后

在从受感染地区返回后，请在之后的七天内，严密观察您的健康状况。

- H1N1 流行性感冒的症状类似于常见感冒的症状。最常见的症状包括发热（38 °C 或更高）、咳嗽、流鼻涕或喉咙痛。其它流行性感冒症状包括浑身痛、头痛、发冷和疲倦。在有些病例中，还有腹泻或呕吐等症状。
- 如果您感觉生病了，有类似于感冒的症状，请打电话与当地医疗中心联系。请在电话上与医生交谈，而不要去医疗中心。这有助于防止感染其他人。必要时，会让您去做进一步的检查与治疗。
- 请将您的症状，最近的旅行情况，以及您是否认为您接触过感染了流行性感冒的人，告诉医生。
- 呆在家里。不要去上班，上学，或出差。这有助于防止病毒传播。

关于流行性感冒与可能的旅行限制的更多信息

- 芬兰外交部网站：<http://formin.finland> > Countries and regions
- 欧洲疾病预防控制中心 (ECDC) 网站：<http://ecdc.europa.eu>
- 世界卫生组织 (WHO) 网站：<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

www.thl.fi