



肺炎的識別與預防

肺炎是肺部感染。在智能及發育障礙 (IDD) 患者中，許多非計劃住院與肺炎有關。大多數肺炎患者會在幾週內康復，但肺炎也可能危及生命。如果您懷疑自己可能患有肺炎，請聯絡您的醫生。

什麼是肺炎？

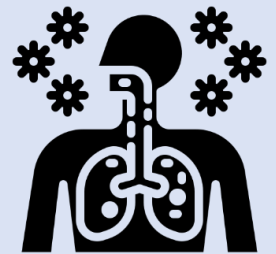
肺炎是肺部感染。肺部的氣囊可能會充滿液體或膿液。這會導致咳嗽、發燒、發冷和呼吸困難。了解肺炎的徵兆和症狀非常重要，這樣才能得到正確的醫療照護。如果您懷疑自己得了肺炎，請盡快聯絡您的醫師！

資料來源：美國疾病管制與預防中心；美國國家心肺血液研究所

肺炎有哪些症狀？

- 呼吸或咳嗽時胸痛
- 感覺非常疲倦或非常虛弱
- 發燒、發冷和出汗
- 咳出帶血或綠色痰液
- 噁心、嘔吐或腹瀉
- 呼吸急促或呼吸加速
- 心跳加快
- 食慾不振，或
- 身體疼痛。

資料來源：美國疾病管制與預防中心；美國國家心肺血液研究所



您可能患有肺炎，但感覺不到很嚴重的症狀。肺炎具有傳染性，任何人都可能感染，尤其是嬰兒、幼兒、老年人和有其他健康問題的人。

預防及治療肺炎的建議

預防

- 請諮詢醫師有關接種 **新冠病毒加強劑、肺炎疫苗和流感疫苗** 的事宜。
- 避免接觸生病的人，如果自己生病了，也要遠離他人。
- 經常用肥皂和水洗手，或使用含酒精的洗手液。
- 清潔並消毒經常接觸的表面，例如門把手、燈開關和遙控器。
- 不 避免吸煙，並減少接觸香煙煙霧。
- 妥善處理現有的健康問題，例如氣喘、心臟病、牙周病和糖尿病。
- 注意口腔衛生，定期看牙醫。
- 吃飯時要坐直，每次只吃容易咀嚼和吞嚥的小塊食物。這有助於防止意外吸入液體或食物。
- 這是 [連結](#)，觀看一段關於肺炎以及如何預防肺炎的實用影片。

治療

- 如果您感到不舒服，請告訴別人，以便他們可以幫助您。
- 如果醫生給您開了藥，即使您感覺好轉得更快，也要把整個療程都吃完。
- 充分休息。多喝水。遇到緊急狀況請撥打 **911**。

資料來源：美國國家心肺血液研究所 & DDS 臨床服務



健康與安全公告由發展服務部製作，旨在提醒個人、家庭和其他人注意我們社區發現的特定風險。請透過此調查提供有關此公告的反饋以及我們可以做得更好的方面：[公報調查](#)