

# 关爱身体健康 流行感冒要提防

## 什么是流感? 主要传播方式有哪些?

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其传染源主要是病人及隐性感染者,一年四季均可发生,以冬春季较为多发。流感病毒(分甲、乙、丙三型)发生变异时(尤其是甲型易变异),人群缺乏对变异病毒株的免疫力,即可发生流行。潜伏期一般1-2天(最短数小时,最长4天)主要症状为:咳嗽、咽痛、发热、周身酸痛、恶心、呕吐、乏力、腹泻等。

主要通过空气飞沫传播,通过污染的茶具、食具、毛巾等间接传播也有可能,本病具有高度传染性,人群对流感普遍易感。由于流感是病毒性传染病,没有特效的治疗手段,因此预防措施非常重要。

## 得了流感怎么办?

1. 流感病人应充分休息,得流感期间,会出现疲倦、头疼、腰肌酸软等症状。要多以休息为主,恢复身体素质,增强抵抗力。
2. 流感患者其用具及分泌物要彻底消毒,以免传染给他人。
3. 及时就诊。流感是由流感病毒引起的,比普通感冒症状重,严重会高烧、易得肺炎。并发病很多。所以发现自己得了流感要立即去医院就诊。用药也要遵医嘱,自己不能盲目吃抗生素类药物。
4. 保持口腔鼻腔清洁。俗话说,病从口入,得了流感的患者会在口腔鼻腔内存有流感病毒。所以要保持口鼻清洁。可以用盐水勤漱口,勤刷牙,清理鼻孔。
5. 补充营养,多喝水。得了流感体内维生素降低,要及时补充。可以吃新鲜水果,像西红柿,鲜橙,山竹等。水对人体机能有很强的调节作用。同时,得了流感身体素质下降,身体功能紊乱,不宜吃腥、辣食物。可以以粥和汤为主,最好可以喝些鸡汤,补充体能。
6. 室内通风,避免和他人接触。室内要保持空气清新,经常开窗通风。也要避免和他人接触,最好戴上口罩,不要把流感传染给别人。

## 流行感冒怎么预防

- 注意个人的锻炼**  
积极的锻炼身体可以有效增强身体抵抗疾病的能力,预防流感的发生,比如跑步、爬山、骑自行车等都是不错的运动方式,大家可以选择适合自己的方式来进行锻炼。
- 注意充分的休息**  
睡眠状态不好会直接影响抵抗疾病的能力,所以一定要保持充分的休息,避免熬夜等情况发生,身体感觉到疲劳的时候就一定要及时的休息,保持充沛的精力才能够抵御外邪的入侵。
- 注意日常的饮食**  
合理安排饮食也可以有效提高身体的抵抗力,荤素少,高脂肪、高热量的食物对于身体没有多少好处,同时还能够降低身体的免疫能力,所以尽量地减少这些食物的进食,一定要合理的安排自己的饮食,均衡的搭配各种营养,可以多补充一些维生素c,维生素c有助于提高身体的免疫能力,同时要多喝水,因为上火也会使得感冒病毒乘虚而入。
- 注意防寒保暖**  
冷暖交替的时候,抵抗能力就会下降,这样就比较容易使得流感病毒侵袭人体,造成流感的发生,一定要及时注意天气的冷暖变化,及时增减衣物,同时,要保持室内充分的日光照射,阳光不仅可以促进室内的保暖,而且有利于杀菌消毒。
- 注意个人卫生**  
流感病毒会存在于人体很多部位,研究发现不少的病毒都是手部感染造成的,所以平时一定要注意个人卫生,及时洗手。
- 注意空气的流通**  
流感病毒比较容易通过空气进行传播,所以一定要时常保持室内的通风,及时更换新鲜的空气,在流感的高发时期一定要避免在密闭空间内停留过多的时间。
- 注意采取预防性的用药**  
在流感的高发季节,通过使用流感预防性用药可以有效地避免流感的感染。

眼下,气温逐渐升高,各种病原微生物生长繁殖速度加快。同时气候变化反复、昼夜温差较大、人群聚集活动增多,众多因素的叠加,致使流感进入高发季节。特别是在北方,春夏交替,人体内环境很难一下子与外界环境相适应,人体的免疫力相对低下,病菌、病毒等致病微生物趁机而入、侵袭人体。那么,什么是流感?主要传播方式有哪些?得了流感怎么办?有哪些预防措施?婴幼儿流感如何预防?在这里,记者为大家整理了一些关于流感的小知识,希望能帮助大家更好地了解和预防流感。



市中医院针对当前呼吸道传染病病毒高度重视,张贴标识开展健康提示和流感防控知识宣传,引导群众增强防护意识。

## 婴幼儿流感如何预防

眼下,正是流感多发季节,儿童抵抗力弱很容易被传染,所以我们一定要做好预防,要注意卫生勤洗手,应当对孩子的卧室及用品及时进行消毒,保证孩子生活环境的清洁,让宝宝养成勤洗手的习惯,不要让宝宝用带有病毒或细菌的手去揉鼻子或眼睛,这样他们患感冒的机会将减少。要少去人多的地方,在流感盛行的时候,应该避免让宝宝去人多的地方,因为人多的地方可能会有流行性感冒出现,如果孩子一旦感冒的话需要让孩子及时的休息,并且要给孩子及时的用药,最好是在医生的指导下进行用药。

## 多寿路小学预防流感等传染病措施

为有效预防流感等传染病在校内传播,切实保障全校师生身体健康,近日,多寿路小学采取多种方式防范流感等传染病发生,筑牢起抗病毒的铜墙铁壁。

当前正值流感高发期,多寿路小学高度重视,立即启动应急预案,成立传染病防控工作领导小组,由校领导负责统一指挥学校传染病防控工作。通过加强健康监测,密切关注师生、员工健康状况,坚决落实学校传染病疫情报告制度、晨午检制度、因病缺勤缺课追踪登记制度等,严格落实日报、零报告制度对因病缺勤缺课师生、员工,密切追踪诊断结果和病情进展,切实提高疾病监测预警信息化水平。严格执行新生入学证明查验制度,做好登记台账。加强师生日常健康教育。通过班级群、微信公众号等线上资源,以及公告栏、校园广播等线下资源,多种形式开展健康教育,广泛宣传防治知识和就诊流程,宣讲清楚校内应对措施和支持资源,公布发热门诊急救电话,让广大师生应知尽知、应知应会,全面普及提高师生防控知识和能力,引导师生牢固树立“健康第一”理念,当好自身健康第一责任人。加强校园日常公共生活区域等场所日常通风换气,保持校园环境、公共生活区域等场所日常通风换气和清洁消毒。每天对教室、卫生间、楼梯、走廊、垃圾桶等公共设施使用消毒溶液进行喷洒消毒,在运动场所、卫生间等场所配备足够的洗手设施并配备洗手用品。引导师生员工注意个人卫生,做好手部卫生,采用正确方法洗手。

该校负责人表示,针对这次传染病的来袭,我校下一步将继续通过及时、有效的预防措施,阻断流感病菌的传播,为学生健康成长提供坚实的校园保障。

## 市中医院多措并举开展流感防控工作

当前,流感病毒来势汹汹,针对近期流感等呼吸道传染病高发、发热患者增速较快、门诊就诊压力加大等情况,市中医院合理调配医疗资源,进一步优化接诊能力,不断提升救治水平,强化各科诊疗服务,最大程度保障患者就医需求,积极应对季节性流感。

面对此次流感病毒,市中医院高度重视,组织全院相关科室医生、护士进行了系统培训,有效强化院内医务人员对流感的防治意识,及时做到早发现、早诊断、早报告、早治疗,确保医疗质量与医疗安全;持续通过微信公众号、院内LED屏、张贴标识开展健康提示和流感防控知识宣传,引导群众增强防护意识,科学做好自我防护。同时,院内严格做好消毒,加强消毒人员培训,确保消毒频次及消毒质量,保障医疗诊疗及办公环境安全。病室每日通风不少于2次,对不能通风的病室及治疗室采取机械通风或动态空气消毒措施,全方位保障住院人员健康安全。医院医用口罩、手快消、外科手套、防护服等应急物资储备充分,消杀药品、急救器械实时处于正常运转状态,确保应急工作万无一失。加强医疗废物的安全管理,医院在各个医疗废物产生地点张贴了医疗废物处理流程图;组织相关人员开展“发生医疗废物流失、泄漏、扩散和意外事故的紧急处置”演练;爱卫会专职负责人每日到医疗废物产生科室收集医疗废物,做到日产日清,按要求分类存放,做好交接及转运工作。

针对这次流感病毒,记者到市中医院详细了解中医专家对流行性感冒的认识和健康指导。发热患者应用退热药;咽干咽痛患者应用清热解毒药。重症患者要在医师的指导下使用,不可自行盲目服用,避免弄巧成拙,万一得了流感,应及时就诊。中医专家提示,要保持充足睡眠,合理饮食,特别食用高优质蛋白,富含维生素的蔬菜和水果。



多寿路小学传染病防控工作小组在安排防控工作。



多寿路小学因病致歉,感谢的师生和员工密切追踪随访,并做好随访记录。



多寿路小学加强健康监测,做好流感、发热等校园常见传染病的预警、处置工作。