

进入流感高发期，区疾控教你如何预防流感

一

健康提醒

近一月来，全区医疗机构报告流感病例数与去年同期相比显著上升，门急诊感冒发烧的孩子明显增加。历年流感监测数据显示 3-6 月份为我区流感流行高峰期，区疾控中心研判，我区已进入流感高度活跃期，特别是幼托机构、学校及养老院等人群聚集场所容易发生流感暴发，请市民特别注意。



二

什么是流感？

流感，即流行性感冒，由流感病毒感染引起的一种传染性强、传播速度快的急性呼吸道传染病，流感病毒分甲、乙、丙、丁四型，目前我区主要流行的是甲型流感。

三

流感的症状有哪些？

普通感冒症状一般是打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛，一般一周内就能自愈。相比普通感冒，流感全身症状比较重，主要症状是高烧、头痛、咽痛、肌肉酸痛等，部分患儿还出现呕吐、腹痛、腹泻。

患上流感后，大多患者是轻症的，一般会自愈。一旦流感患者出现并发症，情况便会复杂很多，比如肺炎、急性呼吸窘迫综合征、急性弥漫性血管内凝血、心肌炎、心力衰竭、脑炎等，故 5 岁以下儿童、60 岁以上老年人、有基础疾病（如慢性呼吸系统疾病、心脑血管系统疾病、肾病、肝病）、孕妇等人群感染流感病毒后需警惕发展为重症的可能。

四

如何预防流感？

01

养成良好的卫生习惯：咳嗽或打喷嚏时，尽量用纸巾遮挡口鼻，防止飞沫远距离传播喷溅。

02

勤洗手：使用洗手液或肥皂并用流动水冲洗干净，避免用手接触口鼻。

03

勤通风：家中、托幼机构、学校等场所每天尽可能保持开窗通风。

04

少去人群聚集场所：尽量避免接触呼吸道感染患者，规范佩戴口罩，注意口罩使用 4 小时后或弄湿后要及时更换。

05

出现流感症状后，应避免带病上班、上学，儿童、老年人、有基础疾病、孕妇等人群出现症状时需警惕，根据病情需要及时就医治疗。学校、托幼机构如 1 天内 1 个班新增 5 例或以上发热病例，或病例数达班级人数 30%以上，建议该班级停课 4 天。

06

接种流感疫苗：年老体弱者和儿童接种疫苗预防重症流感效果显著。此外，孕妇接种流感疫苗可通过胎传抗体保护 6 月龄以内婴儿。

来源：番禺区疾控中心