

# 流感防护要点8问8答，转给家人！



天气转凉，流感等呼吸道传染病逐渐进入高发季节。榆次区疾控中心为您整理以下防护要点，助您与家人筑牢健康防线，从容应对流感季。

## 一、引起流感的病原体是什么？当前主要流行株有哪些？

流感是流感病毒导致的急性呼吸道传染病。病毒分为甲、乙、丙、丁四型。当前我国流感流行毒株以甲型H3N2亚型为主，伴随乙型(Victoria系)、甲型H1N1亚型共同流行。

## 二、流感是如何传播的？

流感患者和无症状感染者是季节性流感的主要传染源。流感病毒最为主要的传播途径是通过感染者在说话、打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在密闭或通风不良且人群密集的场所，可能通过气溶胶的形式发生空气传播。

## 三、流感的典型症状有哪些？

流感主要以发热、头痛、肌肉关节酸痛起病，体温可达39℃至40℃，常有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等，可有畏寒、寒

战、乏力、食欲减退等全身症状，部分患者症状轻微或无症状。

## 四、哪些人群感染后更易发展为重症？

以下人群是流感重症高风险人群，需重点防护：婴幼儿、孕妇、老年人、患有慢性基础疾病(如心肺疾病、糖尿病、免疫抑制等)的人。

## 五、日常生活中如何有效预防？

建议采取“疫苗+卫生习惯”的双防线策略：

1.及时接种疫苗：每年接种流感疫苗是预防流感经济、有效的手段。9月至10月是最佳接种时间，如错过时间，整个流行季内仍可接种。

2.养成良好卫生习惯：认真洗手，在接触公共物品后按“七步洗手法”清洗；咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，纸巾丢弃后立即洗手；避免用手触摸眼、鼻、口；均衡膳食，多摄入富含蛋白质和维生素的食物；适度运动，保证充足睡眠，增强免疫力。



## 六、如何营造安全家居、办公环境？

1.勤通风：每日定时开窗2次至3次，每次20分钟至30分钟。

2.常消毒：定期对门把手、键盘、手机等高频接触物品表面进行清洁消毒。

3.洁环境：保持室内整洁，垃圾及时清理。

## 七、流感高发季节外出需要注意什么？

高风险人群尽量减少前往人群密集、空间密闭的公共场所，前往时建议科学佩戴口罩。

去医院看病时需全程佩戴口罩；在人群密集场所或乘坐公共交通工具(如飞机、火车、地铁等)时建议佩戴口罩，尤其是老年人和一些有慢性基础性疾病的患者。

注意手卫生，外出返回后及时洗手。

## 八、出现流感症状后该怎么办？

流感多为自限性疾病，健康人群通常1至2周可自愈。为促进康复并保护他人，建议：

1.及早就医：若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡、严重呕吐或腹泻等迹象，请立即就医。高危人群感染后建议尽早就诊。

2.居家休息：患病期间尽量居家，避免前往公共场所或与他人近距离接触，直至症状基本消失。

3.规范用药：在医生指导下规范使用抗病毒药物，请勿自行用药。

4.家庭防护：家人与患者保持适当距离，建议分餐，加强通风，接触患者后及时洗手。



# 让农民工安“薪”无忧

