流感那些事

上海青少年健康 前天

流/感/病/毒

    近期，班级里常有同学生病请假在家，听说是发烧感冒，那很有可能是流感病毒在作祟。

下面，我们通过一段视频来了解流感病毒：

1.什么是流感

   **流行性感冒**，简称流感，是由流感病毒引起的一类急性呼吸道传染病。根据病原体不同大致可分**甲**型**流**感、**乙**型**流**感、**丙**型**流**感。

2. 流感的流行特征

    **夏秋季**和 **冬春季**高发，容易在班级、学校出现聚集性发病或暴发，当病毒变异后出现新病毒时，易发生暴发流行。

3. 流感的主要表现

1)  **发病急**：体温可在数小时至24小时内达到**39-40℃甚至更高**，伴有怕冷、头痛、全身乏力、肌肉酸痛、食欲减退等全身症状；

2)  轻度的呼吸道症状：如咽喉痛、干咳，少数有鼻塞、流涕、腹泻等；

3)  并发症：少部分人发病后易出现肺炎、心肌炎等并发症。

4. 流感的传播途径

   以近距离**飞沫传播**为主。

   此外，带病毒的飞沫可以粘在病人的手上，通过公共物品进行传播。

5. 哪些人容易得流感

    普通人都容易感染流感病毒。由于流感病毒经常发生变异，所以即使以前得过流感的人也可能再次感染。

    身体免疫功能差的人更加容易得流感。

6. 流感严重吗

   流感本身不是一种很严重的疾病，但流感可能带来严重的并发症，如肺炎、气管炎、心肌炎等。

7. 区别普通感冒与流感

   普通感冒是由多种病毒引起的以上呼吸道症状为主的疾病，一般没有发热和全身症状，或者仅有低热。

    与流感相比，普通感冒起病慢，传染性弱，上呼吸道症状明显，全身症状较轻。

8. 校园的防控措施

    1）病例隔离：**隔离至热退后48小时**。

    2）班级观察和密切接触者医学观察：**观察期为最后一例病例出现后7天止**，观察主要内容为发热、伴咳嗽或咽痛。

    3）其他措施：建议停止举办全校性的室内集会等活动；做好教室通风换气等；做好学生和家长的健康宣教。

9. 怎样预防流感



1) 不与咳嗽、打喷嚏的人近距离接触，保持在1米以外；

2) 勤洗手，使用六步洗手法洗手；

3) 室内经常开窗通风，保持空气新鲜；

4) 尽量少去人群密集的公共场所，在流感流行的季节佩戴口罩；

5) 早睡早起，保证充足的睡眠，根据气候变化及时增减衣物；

6) 多喝开水，多吃清淡、卫生的食物；

7) 加强体育锻炼，提高身体抗病能力；

8) **接种流感疫苗**，我国推荐接种时间为每年9至11月份；

9）若出现发烧、感冒症状，立即就医，流感**早期治疗效果更佳**、更快；

10）确诊为流感病例，须**立即报**学生所在班级的**班主任**，以便学校第一时间启动传染病防控措施，防止病情蔓延。