

如何预防流感

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险，此外，保持良好的个人的卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，包括：

★经常保持双手清洁，尤其在触摸口、鼻或眼之前；触摸扶手或门把等公共设施后。

★在流感流行的季节，尽量避免去人群聚集场所。

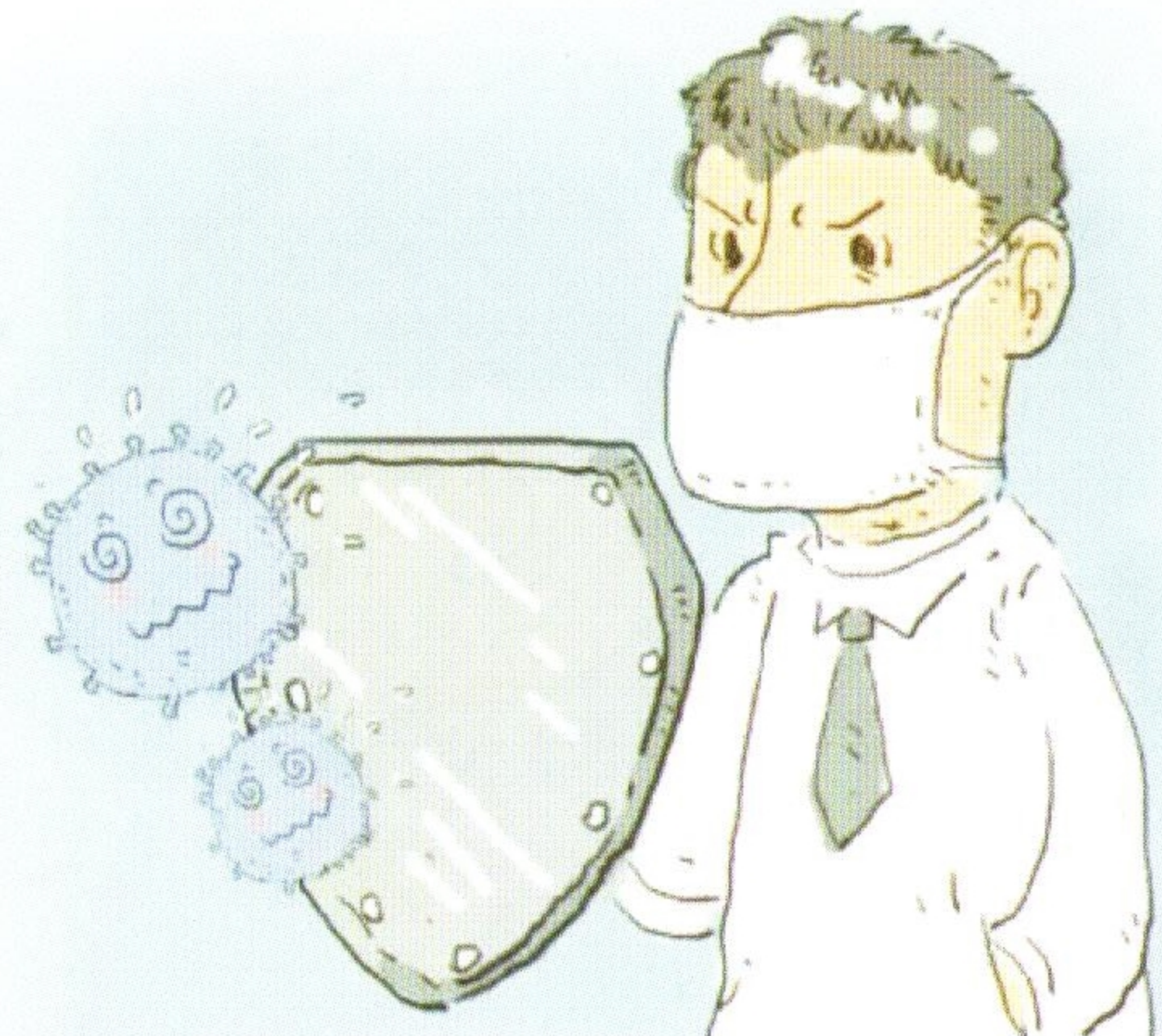
★出现流感症状后，咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手，尽量避免接触眼睛、鼻或口。

★用纸巾包好呼吸道分泌物，并弃置在有盖的垃圾桶内。

★家庭成员出现流感患者时，要尽量避免相互接触，尤其是家中有老人与慢性病患者时。

★当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，应同时做好患儿及自身的防护（如戴口罩），避免交叉感染。

★学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时，患者应居家休息，减少疾病传播。



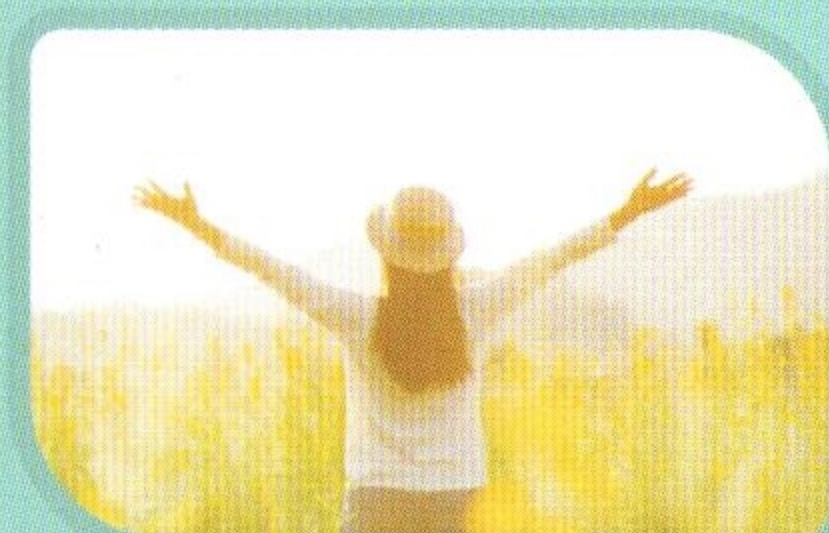
预防流感小贴士



保持双手清洁



注意咳嗽礼仪



保持空气流通



实践健康生活



及时接种疫苗



发病及时治疗



预防流感手册

Handbook on Influenza Prevention



天津市疾病预防控制中心

Tianjin Centers for Disease Control and Prevention

流感由什么引起？

流感是由流感病毒感染引起的对人类危害较严重的急性呼吸道传染病。按其核蛋白和基质蛋白分为四个型别：甲型（A型）流感病毒（H1N1、H3N2亚型等）和乙型（B型）流感病毒每年可引起季节性流行、丙型（C型）流感病毒仅呈散发感染，丁型（D型）流感病毒主要感染猪、牛等且未发现人类感染。



得了流感有哪些症状？

流感一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，达39-40℃），伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红，结膜轻度充血，也可有呕吐、腹泻等症状。轻症流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症。



流感是通过什么途径传播的？

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源，主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。



最容易患严重流感人群

人群对流感病毒普遍易感，具有高流感并发症风险的人群有儿童、老人、孕妇、医务人员、患有哮喘、糖尿病、心脏病等慢性基础性疾病的人群。

