

【幼儿保健】又到流感高发季！家长和孩子这样预防

秋冬季节是流感的高发季。流感要如何预防？怎样判断是否得了流感？这份

预防流感必备知识送给学生和家長，一起来预防↓↓↓

流感由什么引起的？

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。甲型流感病毒根据病毒表面的血凝素和神经氨酸酶的蛋白结构和基因特性，可分为多种亚型。目前，发现的HA和NA分别有18个（H1-18）和11个（N1-11）亚型。

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。

常见潜伏期为 1-4 天（平均 2 天），从潜伏期末到发病的急性期都有传染性。一般感染者在临床症状出现前 24-48 小时即可排出病毒，排毒量在感染后 0.5-1 天显著增加，在发病后 24 小时内达到高峰。

儿童为何更容易感染流感？

学校、幼儿园作为人群密集区域，常有学生集体感染流感的现象，儿童更容易感染流感等呼吸道传染病，原因可能有以下几个方面：

第一，学校、托幼机构为集体场所，儿童在集体场所中聚集、接触密切，一旦有流感病例，很容易就导致疾病的传播，出现更多病例；

第二，儿童自然感染流感病毒或疫苗接种少，体内预存免疫弱，对流感病毒的交叉保护作用较弱；

第三，儿童自身呼吸道较成人可能没那么发育健全，且自身免疫系统处于发育状态，容易受到流感等呼吸道病毒的侵袭并出现症状；

第四，儿童的个人卫生习惯也不太良好，不能完全做到咳嗽遮住口鼻、勤洗手等，造成疾病传播风险加大。

得了流感要怎么治疗？

轻症感染者可自行居家隔离，保持房间通风。充分休息，多饮水，饮食应当易于消化和富有营养。同时密切观察病情变化，一旦出现持续高热、

伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就诊。孕妇、儿童、老人以及慢性病患者感染流感后更容易产生重症，应当及早就诊。

奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是流感的有效治疗药物，早期尤其是发病 48 小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。抗病毒药物应在医生的指导下使用。

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。奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂是甲型和乙型流感的有效治疗药物，早期尤其是发病 48 小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。抗病毒药物应在医生的指导下使用。

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：

- 勤洗手；
- 在流感流行季节，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，尽量避免接触摸眼睛、鼻或口。

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。

如果自己得了流感，
怎么防止感染到别人？

日常注意事项：避免到人群聚集的场所、避免相互接触；咳嗽、打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻；经常用肥皂和水洗手；对被流感病毒污染的物品进行消毒。

在家休息、尽量避免外出：在不应用退热药的情况下退热至少 24 小时后方可外出，确需外出时要戴口罩，经常洗手防止接触传播。