

这波甲流来得猛！中心医院科普小分队手把手教你预防

~

2023-03-24原文



最近这一波流感，是不是不少人都中招了？



“就是，我家娃娃就遭甲流了，又吐又发烧嘞！”

“甲流跟感冒有啥子区别嘛？如果只是跟感冒差不多，那就熬一哈估计自己会好！”

.....



下面，中心医院科普小分队就来为大家科普一下什么是甲流、甲流和普通感冒的区别，以及甲流检测和预防甲流的知识。

“甲流”是什么？

“甲流”是甲型流感的简称，是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。



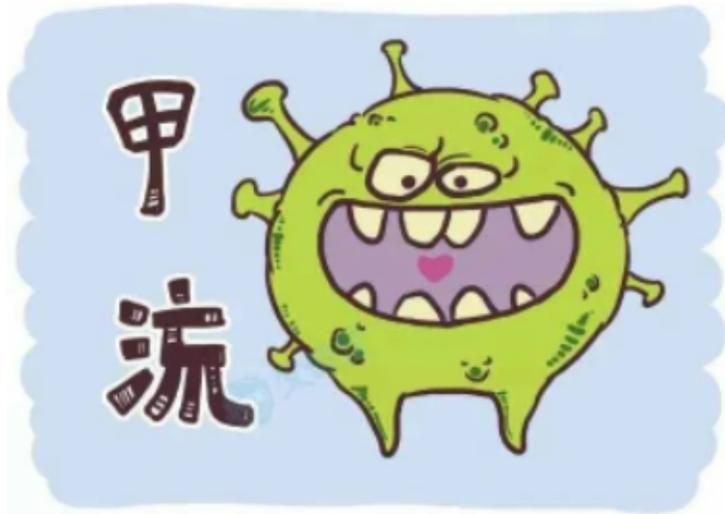
与普通感冒有啥区别？

甲型流感与普通感冒相比，它的传染性更强、症状更重、发烧持续时间长、全身症状也较重。

	甲流	普通感冒
病因	甲型流感病毒感染导致的	是鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起，也可能和细菌感染有关
传染性	传染性更强，极易在人群中传播，主要通过飞沫和直接或间接接触传播，易引发大规模传染	传染性相对较弱，主要通过飞沫传播为主，不会出现大规模传染
表现症状	首发症状常表现为发热，几个小时就可以达到 38℃，部分可出现高热，体温达到 39 到 40℃。常伴有全身症状，伴有畏寒、寒战、头痛、肌痛关节酸痛、乏力、食欲减退、咽痛、咳嗽，鼻塞流涕、呕吐、腹泻等症状。	病情较轻，鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽表现更加明显，不发热或者中低度发热，无肌肉酸痛等常见症状
治疗方法	除了对症治疗外，还需要进行抗病毒治疗	一般对症治疗即可
病程	大多发病 3-5 天后发热消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需要更长的时间，轻型一般 1 周左右自愈	持续 1-3 天，大多 3-5 天可自愈

得了甲流怎么办？

1. 出现呼吸道症状时，应居家休息，进行健康观察，不带病上班、上课。



2.密切观察病情变化，如病情出现进行性加重，应及时就医。

3.尽量避免近距离接触家庭成员打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻，减少疾病传播。

如何避免“中招”？

1.做好个人防护 保护环境卫生。



日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好的卫生习惯。在流感流行季，尽量避免去人群聚集场所，避免接触有呼吸道症状的人员。居所定期清洁通风，对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。去公共场所或前往医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。尤其是老年人非必要不去通风不良的公共场所，外出时养成戴口罩的习惯。



2.注意日常营养 坚持健康生活

饮食规律，营养到位
充足睡眠，劳逸结合
坚持锻炼，增强体质
心态平和，乐观积极

温馨提示

接种流感疫苗是预防和控制流感的主要措施之一。在流感流行季节之前对人群进行流感疫苗预防接种，可以减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状。



健康咨询
一手掌握

视频号 公众号

攀枝花市中心医院
panzihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

The banner features a teal background with a hand holding a smartphone displaying a red cross. Surrounding the phone are icons for a syringe, a pill, a first aid kit, a bottle, and a bandage. Two QR codes are provided for video and public account access. The background shows a hospital building and a sky with clouds.

来源：综合 健康中国、湖北省疾病预防控制中心

精选留言

暂无...