

聚焦

流感高发季，“防”要大于“治”

本报记者 魏 凌

突然高烧！
疲劳乏力！
咳嗽咽痛！
小心，你可能被流感“盯”上了。
立冬过后，运城一秒切入到冬季模式，迎来大风降温天气。冬季又是呼吸道传染病和流感高发期，记者走访一些医院了解到，这次流感高发期就医人数增多与大家在疫情中养成了及时就医的习惯相关，也与近期寒潮来临，气温骤降有关。

系。
世界卫生组织监测数据显示，今年以来全球流感发病数大幅上升，报告病例数较过去两年明显增多，中国国家流感中心提示，进入冬季，流感等呼吸道传染病逐渐进入活跃阶段，尤其是北方地区即将进入流感高发季。流感来袭该如何应对？近日，记者采访了市中心医院呼吸与危重症医学科主任王霞，专家对如何预防呼吸道传染病进行了详细解答。

感冒、流感要区分

11月中旬，我市迎来大风降温天气，气温出现断崖式降低。家住市区40多岁的李先生依然进行了晨练，当天下午李先生出现咳嗽、咽喉不适、身体乏力等症状。他以为是遇冷感冒，自认为平时热爱运动身体不错，也会像以往一样，过一个星期或十天就能“挺”过去。
不料，一周时间还不到，李先生接连出现高烧不退、四肢酸痛、精神萎靡等症状，后因胸闷气喘赶紧到医院就诊。检查结果显示，李先生感染了甲流病毒，CT显示他的肺部也受到感染。

“流感是一种急性呼吸道传染病，并不是普通的感冒。流感是由流感病毒引起的，传播迅速，每年可引起季节性流行，严重危害人群健康。”王霞介绍，流感的主要传染源是流感患者和隐性感染者，而且从潜伏期末到急性期都会有传染性。就传播途径来讲，流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，但也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，而且接触被病毒污染的物品后也可引起感染。有研究表明，流感患者一个喷嚏产生的液滴最大可达8米远，可包含约26万个流感病毒。

流感病毒直接侵袭人体的呼吸系统，可引起病毒性肺炎、继发性细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血等多种威胁生命的严重并发症。流感病毒会在每年冬天以一种全新面貌出现，引发季节性流行。
王霞说，像李先生这样患了流感还不自

知的人有很多。究竟如何判断自己是感冒还是得了流感呢？它们有什么区别？

普通感冒并不是流感。虽然二者的临床表现相似，但它们在病原体、症状等方面都不一样。普通感冒是由上呼吸道感染引起的一系列症状的集群(咳嗽、痰液、咽痛等)，多种病原体可引起。流感病毒感染也可引起感冒症状，流感病毒感染也可能造成更严重的症状(高热、并发症等)。轻度流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更明显。

对于成年人来说，如果一发病就有发烧的话，多半是流感。如果只是流鼻涕、咳嗽、不发烧，普通感冒的可能性更大。

一旦持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、严重呕吐与腹泻等症状，应及时就医，就医时应佩戴口罩。

王霞介绍道，就流感的治疗而言，病情较轻的可以在就诊后回家服药观察，而病情较重的就需要住院治疗。

为了避免将流感传染给家人，回到家后流感患者要避免与家庭成员近距离接触，居家应处于独立空间，并尽量独自居住一室。生活用品也应与其他家庭成员分开，并可用煮沸30分钟以上的方法或用乙醇、碘伏、碘酊等消毒剂进行消毒，房间要保持通风，除此之外，还应尽量少去公共场所。

“如果处于发热期，一定要及时退热，充分休息，适当多喝水，饮食要易消化和有营养。”王霞提醒。

中较高。

“与普通感冒相比，流感有个明显症状是容易肌肉酸痛，发烧会比较顽固，不容易退烧，甚至伴有冷热交替这种情况。”王霞表示，婴幼儿、孕妇，以及有基础病的老年人群体容易发展成为重症流感的易感人群，要尤为注意防护。

王霞提醒，不仅是老年人，部分婴幼儿也存在基础性疾病，感染流感病毒后病情会相对严重。比如原本就有脑炎、复杂性的先天性心脏病，以及一些神经运动功能障碍、运动发育落后、免疫功能低下的孩子，包括6个月以下的宝宝群体。家长要密切关注孩子状

况，出现发烧、疲倦等情况，应及时就医。

“目前，全市各地早已启动了流感疫苗的接种工作。”王霞说，流感是冬季的高发病，不可放松警惕，特别是老年人等高风险人群，更应该提高警惕，而且要采取相应措施，如积极接种流感疫苗。同时，要做好一般性预防措施，降低流感暴露风险。流感流行期应少去人群密集场所，保持良好的卫生习惯，增强体质与膳食平衡，提高机体免疫力。学校、托幼机构、养老机构要加强传染病报告等流感防控措施，关注“一老一小”健康监测，一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状应及时送医治疗，去医院前减少与他人的接触。



接种疫苗最有效

流感是全球公共卫生问题之一，《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022—2023)》指出，今冬明春可能会出现流感等呼吸道传染病流行的情况。那么，应该如何应对“卷土重来”的流感，有效控制流感蔓延呢？

王霞说，流感具有自限性，但部分患者会出现肺炎等并发症进而发展为重症流感，少数重症病例病情进展快，严重的可因急性呼吸窘迫综合征导致多脏器衰竭而死亡。面对流感，“防”要大于“治”，而接种流感疫苗是目前预防流感最有效的方法和措施，可以显著降低受种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

王霞介绍，普通感冒和流感都属于呼吸道传染病，既然都是呼吸道传染病，当然可以一起来预防。流感灭活疫苗与肺炎球菌疫苗可同时接种，可有效降低秋冬季呼吸道疾病特别是肺炎的住院风险。18岁以上人群，流感灭活疫苗可与新冠病毒疫苗同时接种，预防流感和新冠肺炎同步进行。

接种新冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎球菌疫苗是秋冬季预防呼吸道传染病的有效措施。人人皆可接种流感疫苗预防流感，特别是以下重点人群，第一时间要接种：医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；大型活动参加人员和保

障人员；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；重点场所人群，如托幼机构、中小学校的教师和学生、监所机构的在押人员及工作人员等；其他流感高风险人群如60岁及以上的居家老年人、慢性病患者；6月龄—5岁儿童、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇。

王霞还提醒，要预防流感等呼吸道传染病，日常防范措施也是必须的。

养成良好的居家卫生习惯。勤洗手，使用肥皂或洗手液，用流动水洗手，不要用脏手触摸眼、鼻或口。保持环境清洁和室内空气流通。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或屈肘遮住口鼻，用过的纸巾应及时扔到有盖的垃圾桶内。

保持健康的日常生活习惯。保持健康生活习惯，均衡饮食，适量运动，充足休息，心情愉快等，有助于提高自身免疫力，避免病毒乘虚而入。

远离传染源。避免近距离接触发热、咳嗽或咽痛等流感症状患者；发热患者应及时到发热门诊就医。

流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所，如必须前往，应佩戴口罩。咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。患者居家隔离要戴口罩，减少和家人接触；患者家人应佩戴口罩，减少交叉感染。患者不带薪上班、上课。



老幼人群是重点

随着天气转凉，流感逐渐进入季节性活跃期，一些体质较弱、抵抗力差的人群比较容易“中招”。

中国疾病预防控制中心近日发布秋冬季节流感防控健康提示指出，人群对流感病毒普遍易感，老年人、孕妇、婴幼儿和慢性病患者

等高危人群感染流感后危害更为严重。《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022—2023)》数据显示，每年流感季节在全球可导致300万—500万重症病例。与全国范围内其他年龄组相比，流感相关重症和死亡风险在老年人、婴幼儿和慢性基础疾病患者等高危人群

健康课堂

“老年人也应尽快接种新冠疫苗”

本报记者 魏 凌

家住中心城区凤凰社区的张奶奶最近闹起了“小孩脾气”，起因是女儿林女士要带她去接种新冠疫苗。

张奶奶认为，自己平日里不出门，不与陌生人接触，十分“安全”。而其女儿林女士则认为，即便不出门，也不能排除被感染的风险，接种疫苗才是最放心的选择。“我母亲年纪大了，患有高血压等心脑血管疾病。”林女士说，“对于接种疫苗的问题，我们做儿女的也很纠结。一方面，希望她得到更好的保护；另一方面，也担心她出现不良反应，造成二次伤害。”

林女士的顾虑同样也是众多有老人家庭的顾虑。近日，针对老年人新冠疫苗接种的一些相关问题，记者采访了市中心医院保健预防科主任卫枝，请专家就老年人接种新冠疫苗进行解答。

“相较于年轻群体，老年人是脆弱人群。眼下正值冬季，传染疾病高发，作为易感人群的老年人一旦感染，容易重症化，加快推进老年人疫苗接种工作刻不容缓。”卫枝说，老年人尽快完成疫苗接种很有必要，特别强调患有慢性基础性疾病的老年人群，也应当尽快接种新冠疫苗。

“虽然全球新冠病毒导致的重症和死亡的比例不同，但共有的趋势和特征是，如果没有接种疫苗，老年人和有慢性基础性疾病人群的重症和死亡比例较高。”卫枝进一步解释，有慢性基础性疾病的老年人属于“慢性病”和“高龄”两大危险因素叠加，接种新冠疫苗于老年人群而言获益更

大，可以极大程度降低发生重症、危重症甚至死亡的风险。因此，只要慢性疾病处于稳定期，老年人健康状况稳定、药物控制良好，建议接种新冠疫苗。接种疫苗前后，仍应按医嘱用药。

当前，还有一部分老年人对新冠病毒感染的风险意识不足，认为自己日常活动范围有限，能被感染的机率不多，接种疫苗似乎没有必要。

卫枝说，老年人虽然活动范围相比年轻人较为局限，由于现在全人群疫苗接种率非常高，加上病毒变异，大量的感染者表现为无症状。这些无症状人群不可能都会被发现或者被检测出来，如果他们去探望老人，走到老人的身边，他们就会把病毒带到老年人身边，这势必会增加感染的风险。所以说，老人认为我自己都不出去，可以不再进行疫苗接种，这个观点是错误的。

还有一部分老年人过度关注新冠疫苗的“副作用”。“事实上，在疫苗接种的不良事件报告中，很大一部分属于偶联反应。冬季本就是呼吸系统疾病、心脑血管疾病的高发季，一旦这类症状出现在接种疫苗后的几天内，很容易被误以为是疫苗引起的。”卫枝介绍道，全国数据显示，60岁以上老年人出现严重异常反应的概率是百万分之一左右。监测和临床实验数据显示，老年人接种新冠疫苗的不良报告发生率，要低于其他年龄段人群，同时接种第三针加强针发生的不良反应没有超出既往针次的水平，没有增加额外风险或不良反应。

买盐“四看”辨真假

看食盐的外包装 假的食盐包装袋质地较软，颜色比较鲜艳，造假者摸透了消费者的心理，如果让消费者去挑选的话，那么挑选外包装颜色比较鲜艳的可能性比较大，所以人们在购买食盐的时候一定要看一下外包装是否过于鲜艳。

看食盐包装袋封边锯齿 假食盐的包装袋锯齿棱角分明，切割比较明显，而真食盐的包装袋封边比较正规，两头封边宽度相等，假的食盐两头封边宽度会不相等，往往会一端长出一些。

看防伪标志 除了看食盐包装袋折痕之

外，也可以看防伪标志，一般每一包食盐的背面都会印刷一个防伪标志。如果这个防伪标志是粘贴或者是已经模糊不清的，这种很有可能是假盐，因为真盐会印刷在包装上面，可以用手机扫码也可以找出它的可溯源。

看包装袋的两侧 在购买食盐的时候可以看一下包装袋的两侧，真盐的包装袋的两侧是比较圆滑的，没有折线；而假盐的包装袋两侧没有那么的圆滑，有明显的折线。所以大家在购买食盐的时候看一下包装袋的两侧也是能够分辨出食盐的真假的。

崔 婷

清理锅底灰有技巧

用食盐清理 食盐是每个家庭都会必备的一种调料，因为盐是人体必须的一种成分。而大家知道盐不单单只可以拿来吃，用盐来清理锅底也会有很好的效果。只需要把盐均匀地抹在锅底上，然后用抹布擦拭几遍就会让锅底变得干干净净了。

用肥皂水加洗洁精清理 在平时人们清理锅底的时候都会用到洗洁精，虽然洗洁精的去油效果很好，但是对于锅底的清理却没有太大的作用，可以用一些肥皂水再加上洗洁精来一起使用，这个时候你会发现效果

会好的出乎你的意料。这个小技巧用的时候要注意一点，记住首先要将锅底放在肥皂水里泡一会之后再洗，这会更加的轻松。

烟灰清理锅底 如果家里面有人抽烟，烟灰也可以拿来清理锅底的，但要注意一点，干的烟灰清理的效果才是最好的，如果是打湿了的烟灰清理效果并不是很理想。

乔 昕



防疫指南

跳出误区 科学消毒

消毒误区要注意!

01 对室外环境开展大规模消毒，对外环境进行空气消毒；



02 直接使用消毒剂对人体进行消毒；



03 对车辆外表面喷洒消毒剂；



04 对人工湖、水塘、水库等环境投加消毒剂；



05 不按照消毒产品说明书使用，超范围使用；

06 认为消毒剂浓度越高，预防性消毒效果越好。



科学消毒要牢记!

01 消毒要有针对性

只有在通过消毒能够阻断传播途径的时候才有必要实施消毒。没有明确污染的情况下，没有必要对室外场所的地面、路面甚至绿化带进行大规模的喷洒消毒，对室外的空气消毒也没有必要。

02 避免无效消毒

直接使用消毒剂对鞋底、车辆及轮胎喷洒消毒剂，均无法起到消毒的作用。对人工湖、水塘、水库等环境投加消毒剂，可能会造成水体污染。

03 消毒剂和消毒方法的选择同样重要

认真阅读说明书，选择正确的消毒方法是安全、有效使用消毒剂的前提。例如，季铵盐消毒剂在做擦拭消毒、浸泡消毒的时候，通常安全性比较高，但是用它去做喷雾、熏蒸、气雾消毒的时候，吸入带来的安全风险就相对较高，室内空气消毒时需要在无人条件下进行；酒精建议重点用于手消毒以及小件物品的消毒，而用酒精进行喷雾消毒风险比较高，故不推荐用酒精来进行空气消毒等大面积消毒。

04 消毒剂的使用浓度和剂量要科学

使用浓度和剂量只要能够达到消毒效果就可以了，过大的剂量会伴随安全风险。使用的时候，我们应该按照消毒剂说明书规定的用量来使用。

05 使用消毒剂的时候要做好个人防护

开展预防性消毒的时候，无关人员应尽量远离消毒操作区域，消毒操作人员可以根据需要选择戴手套、戴口罩、戴护目镜、穿防护服等，保证自身安全，避免消毒剂对人的眼睛、皮肤和黏膜等造成刺激。

据中国疾控动态