

流感来袭 我们如何应对？

□盐湖区疾控中心主任医师 王晋生



近期,流感进入季节性高发期,全国多地均有学校因学生患流感而停课,我市多所学校出现散发病例。面对来势汹汹的流感,我们如何预防?流感、普通感冒、新冠病毒感染都会引起发热等相似的症状,如何区分、如何应对呢?

一、当前流感的流行情况

国家流感中心2月23日发布的《流感监测周报》显示,我国南北方省份流感病毒检测阳性率较前一周继续上升,但仍为季节性流感,经监测,当前集中发热均由甲型流感病毒感染引起。本次发病以学生为主,存在一定的学校聚集性,多所学校出现散发病例。经中国疾控中心专家研判,我国此轮流感疫情属于季节性流感高发流行,发生流感大流行的可能性极低,请大家不要恐慌。

二、什么是流感呢?

流感就是流行性感,简称流感,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,人流感主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒引起的。甲型和乙型流感每年呈季节性流行,其中甲型流感易引起大流行。

三、哪些人群易感染流感病毒?

人群对流感病毒普遍易感,流感主要发生在托幼机构、养老机构、学校、公共场所等人群聚集的场所。

四、流感、普通感冒、新冠病毒感染都有发热等相似的症状,如何区分?

1. 流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,本次流行的流感病毒以甲型H1N1亚型为主,占64%,甲型H3N2占35%,乙型流感占1%。甲流一般有以下症状:潜伏期短,1天~3天,一般表现为起病急、发热(部分病例可出现高热,达39℃~40℃),伴畏寒、寒颤、头痛、肌肉酸痛、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可能有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面

潮红,结膜轻度充血,也可能有呕吐、腹泻等症状,不会出现嗅觉味觉的减退。病情严重时会出现肺炎、心肌炎、中耳炎等并发症。

2. 我们平常感染的普通感冒,主要由致病力较弱的鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等引起,传染性低,一般低烧或不出现发热,不会出现肌肉酸痛的症状,以打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热、头痛和不适为表现的一类疾病,通常症状轻微而且多数能够自行恢复。

3. 新冠是由新型冠状病毒感染引起的一种急性传染病,一般潜伏期为3天~14天,主要有发热,一般不超过38.5℃,轻型和无症状者一般不会出现发热,有头痛、全身疼痛、乏力、嗅觉和味觉减退或消失、鼻塞、流涕、干咳,有时出现腹痛、腹泻、恶心呕吐的症状。

五、流感的传播途径有哪些? 流感会不会和新冠叠加感染?

流感和新冠的传播途径基本是一样的。

1. 呼吸道传播:病毒可以通过飞沫、唾液、分泌物等方式传播给健康的人群。

2. 间接接触传播:病毒还可以通过被污染的门把手、衣物、餐具、洗漱用品等物品,经消化道或结膜途径引起感染。

3. 气溶胶传播:在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的房间内,有可能通过气溶胶的形式传播。

目前,大部分人群都对新冠有了免疫力,同时感染新冠与流感的概率很低,即使出现两种病毒同时感染的情况,也不一定就会成为危重症。

六、感染流感怎么办?

当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时,应及时到医院就诊,切忌自行用药。如果被诊断为流感,应当尽早隔离治疗,流感样症状较重者,尽早进行抗病毒治疗。

七、如何预防流感?

1. 学校、托幼机构等集体单位要保持环境清洁卫生,加强教室、宿舍等场所的通风,落实日常消毒工作。

2. 加强学校和托幼机构的晨检、午检和因病

缺课学生的追踪工作,发现短时间内出现多名学生有类似流感症状的应及时报告,并做好教室、宿舍、卫生间、食堂等重点场所、楼梯扶手、门把手等重点部位的消毒。托幼机构每天要对学生玩具等物品进行消毒。

3. 出现流感症状的学生需及时通知家长带到医疗机构诊治,待体温恢复正常,其他流感样症状消失48小时后方可复课。

4. 广大市民可加强体育锻炼,增强体质,提高身体抵抗力;养成良好的个人卫生习惯,勤洗手、常通风,被褥勤换洗晾晒,咳嗽和打喷嚏时用纸巾或袖子遮住口、鼻,避免去人群密集或通风不良的场所,以减少接触流感病毒的机会。

5. 当家庭出现流感患者时,尽可能单人单间居住,应佩戴口罩,防止传给其他家庭成员,尤其是家中有老人与慢性病患者时。同时患者尽量居家休息,避免去人多拥挤、密闭的场所,若症状持续发展则要及时就医,就医时做好自身的防护,避免交叉感染。

6. 接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险,建议有条件的市民及时到就近的医疗卫生机构接种流感疫苗。

八、当前接种疫苗有必要吗?

中国疾病预防控制中心此前发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022—2023)》指出,为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护,最好在当地流感流行季前完成。这意味着应在去年冬季来临前完成流感疫苗的接种,也就是说每年10月份前接种疫苗,面对此轮流感,此时接种流感疫苗是否还来得及?

中国疾控中心专家表示,“仍有必要接种”。近期,流感的毒株与我国供应的2022~2023年春季流感疫苗相匹配。人群对流感病毒普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后,情况更严重。

每年到了流感高发季,大家都应提前接种疫苗,既保护自己,也保护高危人群。医务工作者、托幼机构、学校的师生应首先接种疫苗。尽管人们接种疫苗后可能需要2周~4周才产生抗体,但接种不仅仅为了当下,也为了以后,早接种比晚接种好,晚接种比不接种好。

