

传染病防控之流感不是普通感冒

来源：上海儿童青少年健康公众号

01 什么是流感？

流感全称流行性感，它特指由流感病毒引起的**急性呼吸道传染病**，具有传染性强、传播速度快的特点。

流感病毒可分为**甲、乙、丙、丁四种类型**，其中甲型流感病毒，比如 H1N1、H3N2 亚型，因其容易发生突变或重配，更易在人群中快速传播，历史上多次大规模暴发的流感都与甲型流感病毒有关。

02 流感不是普通感冒！

流感一般表现为**急性起病、发热**，常有**咽痛、咳嗽**等症状。轻症流感常与普通感冒表现相似，但**流感的发热和全身症状更明显**。普通感冒多为流涕、打喷嚏等呼吸道卡他症状，多数情况不发热。

如果发热并出现咽痛或咳嗽，尤其在流感流行季节发生，多由流感病毒所致。但要确诊，可通过核酸检测、病毒分离培养、抗原检测等方法。

| 病原体 | 流感 | 普通感冒 |
|------|----------------------------------------------------------|----------------------------|
| 传染性 | 流感病毒 | 细菌、鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等 |
| 季节性 | 强 | 弱 |
| 发病症状 | 冬春季节高发，夏季偶有流行期 | 无明显季节性 |
| 病程 | 发烧(体温常高于 38℃)、咳嗽、咽痛、乏力、头痛、肌肉酸痛等全身症状，重症病例可出现肺炎、急性呼吸窘迫综合征等 | 以上呼吸道症状为主，常有喷嚏、鼻塞、流涕、咽部不适等 |
| 病原体 | 7-14 天 | 5-7 天 |

03 流感是怎么传播的？

流感的主要传播途径以**呼吸道飞沫**传播为主，也可经**口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触**传播，比如手触碰被病毒污染的物品，又接触口鼻也可引起感染。

如何预防流感？

学生应该这样做

1、**接种流感疫苗**是目前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。

2、**个人日常防护**：保持**室内通风**，养成良好的个人卫生习惯，包括：勤洗手，不用手触碰眼、口、鼻；在流感流行季节，**尽量避免去人群聚集场所**；家庭成员出现流感患者时，**尽量避免近距离接触**等。

3、一旦**出现发热、咳嗽或咽痛**等流感样症状，应**尽早就医，及时进行诊断治疗**。如果罹患流感，需要：**居家休息**，尽量避免到人群聚集的场所，确需外出时要戴口罩；**减少与人近距离接触**；咳嗽、打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手。

家长应该这样做

1、平时注意**培养孩子良好的卫生习惯**，注意营养和睡眠，适当运动，提高孩子自身的免疫力。

2、在流感流行季，要**密切关注孩子和学校的卫生健康状况**。

3、**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，避免交叉感染**。

4、流感流行季节，家庭成员要做到**戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集**等。