

# 认识流感 预防流感

## 一、什么是流感

流感，全称是流行性感冒，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，不同于普通感冒。流感病毒可分为甲、乙、丙、丁四种类型，其中甲型和乙型是引起人类流感的主要分型。同时，流感病毒具有高度的变异性，每年流行的毒株可能有所不同。



## 二、流感流行的三大环节

➤**传染源**：流感患者和无症状感染者是主要的传染源。

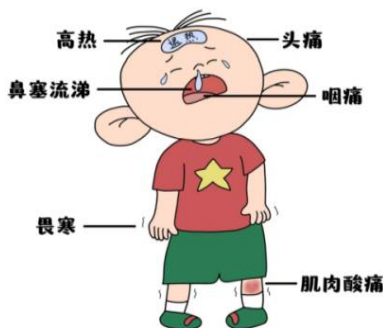
➤**传播途径**：流感病毒主要通过飞沫传播，也可通过接触传播。

➤**易感人群**：人群普遍易感，尤其是儿童、老年人、孕妇、各类慢性病患者和免疫力低下者，这类人群出现重症的风险也更高。



## 三、如何识别流感？

一般表现为突然的高热，常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状，伴有头痛、肌肉酸痛、乏力等全身不适，部分患者会出现胃肠道不适感。如出现以上症状，请及时前往正规医疗机构就医。



## 四、如何预防流感？

### ➤01 积极接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段。建议每年10月前完成疫苗接种。

预防接种咨询电话：027-51228413

### ➤02 注意个人卫生

勤洗手，避免用手触摸眼、鼻或口。注意咳嗽礼仪，咳嗽或打喷嚏时可用纸巾、手肘等遮住口鼻。

### ➤03 健康生活方式

注意规律生活、均衡饮食、适量运动和充足睡眠，养成健康的生活习惯，可增强自身免疫力。

### ➤04 多通风少聚集

勤开窗通风，保持室内空气新鲜。

### ➤05 减少疾病传播

出现流感样症状后注意休息，避免去人群聚集处；居家注意呼吸道隔离，保护家人。及时就医，就医时佩戴口罩，防止交叉感染。

