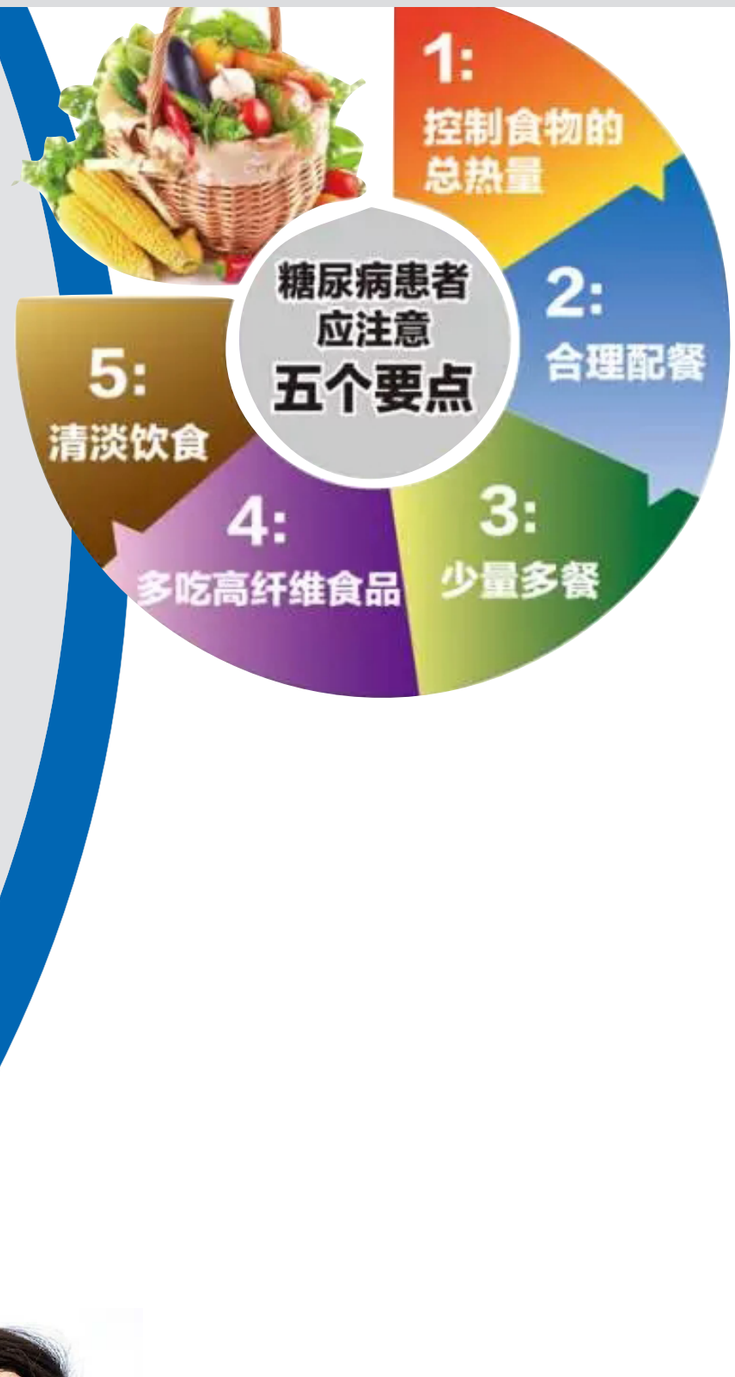

侵
数
前
要

生”
你的家庭”。朱大
糖”知识深入到家
国家卫健委疾控
是基础；早发现、早
尿病患者不发
做好自己健
中说。
心主任
令征的

流感季将至 专家助你做好流感预防

我国即将进入流行性感冒流行季节，公众该如何预防？中国疾病预防控制中心病毒所国家流感中心主任王大燕说，预防流感应勤洗手、注意个人卫生，出现流感样症状后，一般人群的轻症患者可居家休息、对症治疗。儿童、老年人、孕妇、慢性病患者等流感高危人群出现流感症状后要及时就医，减少重症病例发生。

王大燕说，对于公众来说，预防流感要做到经常开窗通风，避免用手摸口鼻、揉眼睛，因为流感经常是通过手接触污染物品后传播的。此外，戴口罩做好个人防护也很重要。

王大燕说，在流感流行季节，应尽量避免去人群密集的场所，以避免增加感染风险。得了流感以后，在打喷嚏时最好用纸巾捂住嘴，避免通过飞沫将病毒传播给其他人。

专家提醒，对于大多数健康人来说，流感是一种自限性疾病，一般一周之内症状可得到缓解，个别病人会发展为肺炎，出现脑、心脏等重要器官的并发症。因此，高危人群比如婴幼儿、5岁以下儿童、60岁以上老年人、孕妇等，这些人群得了流感以后要尽早就医，减少流感造成的重症风险。

接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段。王大燕说，对于6~23月龄的婴幼儿、2~5岁儿童、60岁及以上老年人、特定慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感流行季节怀孕的女性等，建议在流感流行季节到来前优先接种流感疫苗。

据世界卫生组织报告，流感每年可导致5%~10%的成人和20%~30%的儿童发病，全球每年约有10亿人感染流感，大多数为轻症。

据专家介绍，一般每年11月中下旬以后，我国南北方会逐步进入到流感的流行季节，流感高峰一般出现在1月份左右。

据新华社

社址：河南省濮阳市开州中路150号 邮编:457000 电话：办公室8990700 印刷厂8937608 广告经营许可证：豫濮工商广第001号 零售价:1.50元 濮阳日报社印刷厂印刷 厂址:濮阳日报社院内