

# 福州疾控：远离流感，做好这些至关重要！

来源：福州疾控

福州的这段时间  
又是降温又是雨  
穿着短袖出门  
随时想给自己一个  
瑟瑟发抖的拥抱  
有没有发现  
每逢福州气温反复无常  
身边打喷嚏、咳嗽的人  
好像就多起来了  
甚至是  
“一人流感、全家感染”





根据福州流感监测结果，每年冬春季是流感的高发季节，另外和其他地区不同的是，流感在暑期还有一个小高峰。

虽然近两年由于新冠疫情的影响和各项防控措施的落实，流感发病率与 2020 年之前相比有所下降，但这段时间福州的早晚温差大，流感防控也要重视起来，尤其是学校托幼机构等单位。

今天，我们就说说流感



流感病毒其实是个“大家族”，入侵“缺口”在咱们的呼吸道

喜欢感染人的流感病毒有甲（A）、乙（B）、丙（C）三型。



甲、乙两型病毒表面具有血凝素和神经氨酸酶，可以与呼吸道上皮细胞表面的唾液酸受体结合入侵人体，然后大量复制。

中国国家流感中心官网

5月21日发布的最新一期

流感监测周报显示

近期，南方省份流感病毒

检测阳性率略有上升

以甲型流感病毒为主

 **中国国家流感中心**  
Chinese National Influenza Center

首页 工作动态 资源中心 流感问答 中心概况

 **流感周报**

当前所在位置: 首页 > 国家流感中心 > 资源中心 > 流感周报

**2022 第19周**

文章来源: 发布时间: 2022-05-21  
全文下载: 2022年第19周第700期中国流感监测周报.pdf

**中国流感流行情况概要 (截至2022年5月15日)**

## 发热头痛最常见，老幼孕等易重症

流感症状主要是**发热、头痛、全身肌肉关节酸痛和全身不适**，一般是高热，体温可达 **39-40℃**，可伴有咽痛、咳嗽等呼吸道症状。多数人表现为轻症，通常在一周内自愈。

但是，流感也可导致部分人，特别是**5岁以下的儿童、孕妇、65岁以上的老人**感染病毒后易发展为重症病例，甚至死亡，应引起重视。



流感≠感冒，这些症状要早就医。

流感不是普通的感冒。当出现“感冒”症状时，很多人都无法分清楚，常常无所适从。一图读懂它们的主要区别！

**“流感” ≠ 普通感冒流行起来**

- 流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，病毒传染性强
- 特别是甲型流感病毒易变异，人群普遍易感，发病率高

流行性感	病原体	普通感冒
流感病毒	腺病毒、鼻病毒、副流感病毒、细菌、支原体、衣原体等	
很强，可致爆发、流行，甚至大流行	传染性	较弱，散发为主
以秋冬为主	流行状况	没有季节性
全身症状为主，会出现高热、咳嗽、喉咙痛等	主要症状	主要在上呼吸道，一般不发烧或发低烧
易并发肺炎、脑膜炎、心肌炎等	并发症	很少出现并发症
合并严重并发症预后差	预后状况	一般预后良好可自愈



流感也有可能引起严重的并发症，这些时候就有可能危及生命！  
有以下症状一定要注意了，需要立即就诊！

## 注意这些严重症状



-  持续高热超过3天，伴有剧烈咳嗽，咳脓痰、血痰，或胸痛
-  呼吸频率快，呼吸困难，口唇紫绀
-  出现反应迟钝、嗜睡、躁动、抽搐等神志异常
-  严重呕吐、腹泻，出现脱水表现
-  合并肺炎
-  原有基础疾病明显加重
-  需住院治疗的其他临床情况

**如果出现这些严重病情，请及时去医院就医，不要错失规范治疗时间**



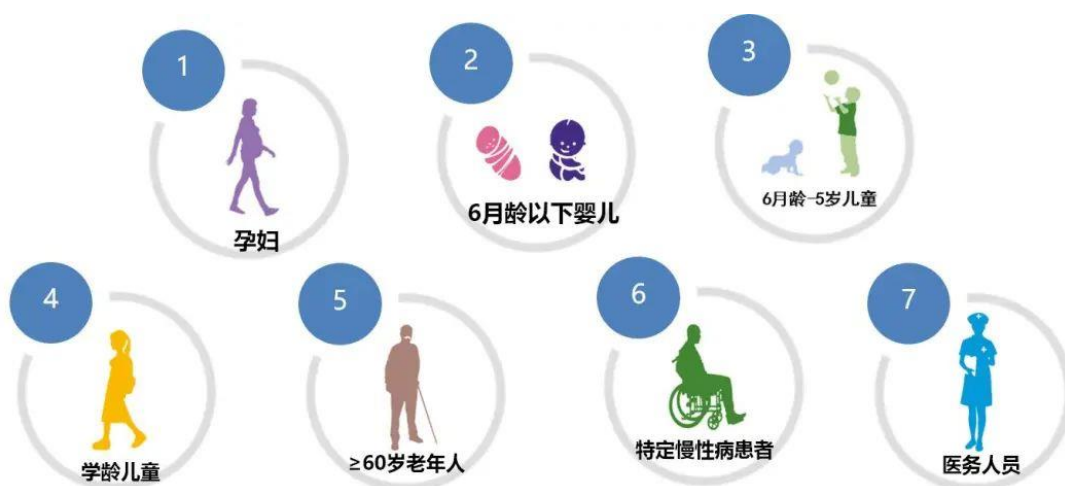
不过对付流感  
预防措施更为重要

∨

预防流感，做好这些至关重要

## 01 接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，疫苗可降低感染流感病毒和发生严重并发症的风险。



每年 8 月前后，最新的流感疫苗就会在福州上市，**最佳接种时间为每年的 9 月-11 月。**

建议 6 月龄及以上有意愿接种流感疫苗并且没有禁忌证的人，在**最佳接种时间预约**接种流感疫苗。尤其是**老年人、儿童、孕妇、慢性病患者、6 月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员**等重点人群，以及医务人员、养老机构、长期护理机构、福利院、托幼机构、学校、监所等场所工作人员。

## 去年打过流感疫苗的 今年还要打哦~



### 02 保持良好卫生习惯

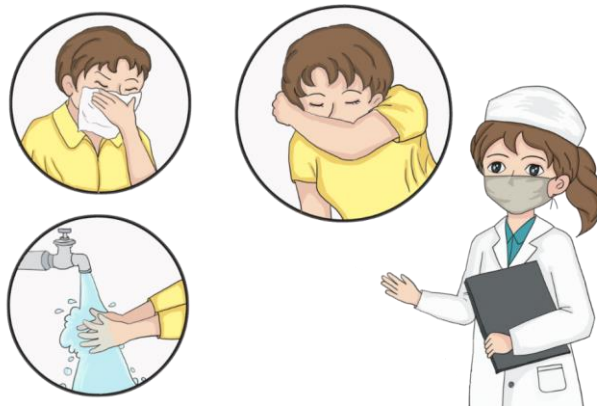
要保持良好的个人卫生习惯，保持环境清洁、**勤洗手**、居家**勤通风**、出门**戴口罩**等良好卫生习惯，尽量避免到人群密集场所活动。

咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等**遮住口鼻**，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、口鼻。

合理膳食，适当运动，规律作息，增强体质和免疫力。

**学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例**时，患者应做好自我隔离，居家休息，减少流感传播风险。





福州疾控温馨提醒

近日福州天气反复无常

早晚温差较大

大家务必多注意增减衣服

身体健康最重要