

应对“甲流” 你准备好了吗?



随着甲型 H1N1 流感疫苗接种工作在各地陆续展开,越来越多的人注射“甲流”疫苗。对此,有关专家提醒:接种“甲流”疫苗之后,防控工作仍不可懈怠,个人防护仍应充分重视。

专家表示,根据以往季节性流感的经验,流感病毒在肆虐一段时间后,会发生一定程度的变异。对甲型 H1N1 流感病毒而言,也不能完全排除这种可能。因此,尽快接种疫苗无疑是有效预防“甲流”的有效措施之一。

由于目前甲流疫苗数量有限,仍有相当一部分人群无法接种“甲流”疫苗。专家表示,已经接种疫苗的人群也不能懈怠,保持良好的卫生习惯、注重个人防护仍然至关重要。



“甲流”是流感大家族中的一个成员。在多数情况下,患者出现的症状与普通流感(也称季节性流感,简称“季流”)相似。但在少数情

况下,病情可在 48 小时之内迅速恶化,患者可因病毒性肺炎而致呼吸衰竭,或因病毒性心肌炎而致心脏衰竭而发生死亡。据统计,目前我国“甲流”患者以儿童居多,但其中的重症患者不多;成年患者虽然不再居多,但其中的重症患者却已跃居首位。

对于“甲流”毒株的监测显示,目前“甲流”病毒尚未发生变异。因此,建议大家早期、广泛地接种“甲流”疫苗。有些人惧怕接种“甲流”疫苗,主要是因为担心接种“甲流”疫苗后会出现副作用。其实,对于绝大多数人来说,接种“甲流”疫苗

是安全的。

接种“甲流”疫苗可能会产生过敏反应。因此,正在发烧或患急性病的病人以及过敏体质者(例如对鸡蛋过敏或严重的青霉素过敏者等)不宜接种“甲流”疫苗。

“甲流”病人应尽早用药 对于“甲流”的治疗,主要是使用抗病毒制剂(即神经氨酸酶抑制剂和 M2 离子通道抑制剂,如达菲、依乐韦或金刚乙胺等),以抑制病毒从已感染的呼吸道上皮细胞中释放。

另外,如果患者发现“甲流”早期症状,请立即服用药物进行治疗。

使用抗病毒制剂的时机为:

1. 症状初起 48 小时内给予治疗。临床资料显示,如果能在发现“甲流”患者后早期(发病后 48 小时内)使用依乐韦,就能缩短病程,有效减少重症“甲流”病例的发生率。

2. 对于患有基础性疾病,可增加罹患更为严重疾病风险的病人,应出现症状后尽快接受治疗,不必等待实验室结果。

3. 重症或病情出现恶化的病人,即便开始用药的时间晚,也要给予治疗。



甲流与普通感冒 症状区别

◆甲流:3~6 小时内会急速发高烧(37.8 摄氏度以上),且会急速地全身性肌肉酸痛;

一般感冒:逐渐发烧及全身性肌肉酸痛。

◆甲流:约 80%以上会有严重的头痛;

一般感冒:轻微的头痛。

◆甲流:无流鼻涕,但有咳嗽及喉咙痛;

一般感冒:流鼻涕及咳嗽。几乎没有打喷嚏(较不常见)。

◆甲流:37.8 摄氏度以上的高烧会持续 3~4 天;

一般感冒:偶会发高烧。

◆甲流:严重的全身性肌肉酸痛、关节疼痛。

一般感冒:轻微的全身性肌肉酸痛、关节疼痛。

◆甲流:大多数的人会有发烧恶寒;

一般感冒:偶会有恶寒。

◆甲流:持续会有严重的疲劳与虚弱感;

一般感冒:轻微的疲劳感。

◆甲流:扁桃体不会肿;

一般感冒:扁桃体会肿。

◆甲流:会有严重的胸部压迫感;

一般感冒:无胸部压迫感。



戴口罩——经济有效的甲流预防方式

戴口罩的作用有多大?佩戴口罩无疑是隔离病毒的最有效防范措施之一,但戴口罩也讲究技术和方法,不正确使用口罩,不但起不到保护作用,反而增加病毒传播的可能性。对于防流感口罩,卫生部有相关的要求规定;一些个性口罩既没有消毒标志,又缺乏独立包装,易受到二次污染。

到医院探视病人、乘坐公交车、到人群聚集的场所或自觉有感冒

症状时需要戴口罩。

口罩必须定期更换

呼吸防护口罩是一次性用品,不能重复使用,因为清洗、辐射、高温蒸煮等方法均能破坏口罩的过滤性能。所以,在去过已知的污染环境或口罩表面接触过污染性体液后,应尽快更换口罩。只有在供应紧缺,戴口罩过程中没有污染性体液喷溅,未接触过疑似、确诊病人时,可以考虑重复使用。

关注特殊使用者

儿童戴呼吸防护口罩可能会感觉呼吸困难,家长应及时与孩子沟通。患有慢性呼吸系统疾病、心脏病,或其他佩戴防护口罩后会感觉呼吸困难的人士,使用前请向保健医生咨询。

健康人没必要时刻戴口罩

健康人在护理居家隔离有流感样症状的患者、与有感冒症状的人密切接触,或要去医院、车站等

人群密集、有高感染风险的公共场所等,才有必要佩戴口罩。

特别需要戴口罩的人

有呼吸系统疾病的人,比如说咳嗽、打喷嚏、感冒发烧的人,戴口罩目的是为了保护自己。另外,一副口罩不宜使用太久,专家建议,可重复使用的纱布口罩应每天清洗,摘下的纱布口罩用水煮沸再清洗更为安全。

日常好习惯远离甲流

擦。冲:用清水把手冲洗干净。捧:双手捧清水将水龙头冲洗后,再关闭水龙头。擦:不要共用毛巾擦手,可以甩干、用一次性干净毛巾、纸巾擦干或自然晾干。

三、必须做到尽量参加户外锻炼。

人们应多到户外参加体育锻炼,呼吸新鲜空气,可以每天进行散步、慢跑、做操、打拳等运动,使身体气血畅通,筋骨舒展,增强体质。另外,睡眠休息要好。生活有规律,劳逸结合,不要过分疲劳。应经常开窗通风,保持室内空气流动。

四、必须做到“少吃辛辣油腻食物”。

要多饮水,摄入足够的维生素。宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋和新鲜蔬菜、水果等。此外,没有证据表明甲型 H1N1 流感能通过食物传播。食用经过正确处理和完全烹制的猪肉及其制品是安全的。

五、必须做到“注意个人卫生”。

咳嗽或打喷嚏时要使用纸巾掩盖口鼻,然后把纸巾丢进垃圾桶。没有纸巾时,打喷嚏或咳嗽时要用手捂住口鼻,然后洗手。平时应避免用手触摸自己的眼睛、鼻子和嘴。接触病人和可疑病人时,要穿隔离服、戴口罩。8—10 层厚的纱布口罩才可阻断病毒。口罩切不可正反面混戴,取下后要反折包裹,最好用开水煮沸或者浸泡消毒晒干后再用。

六、必须做到“合理使用消毒剂”。

专家指出,流感病毒在暴露于 75 至 100 摄氏度条件下能够被破坏,有几种化学杀菌剂可以有效预防甲型 H1N1 流感病毒。例如:氯、过氧化氢、去污剂或肥皂、酒精、含碘的消毒剂等。在正确的时间和剂量下使用消毒剂是有效的。可使用含有酒精的纸片或液体清洁剂,摩擦双手至干为止。

甲流疫苗禁忌症

- 1、对鸡蛋或疫苗中任何其他成分(包括辅料、甲醛、裂解液等),特别是卵清蛋白过敏者;
- 2、患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发病期、感冒和发热者;
- 3、格林巴利综合征患者;
- 4、未控制的癫痫和患其他进行性神经系统疾病者;
- 5、严重过敏体质者,对硫酸庆大霉素过敏者;
- 6、年龄小于 3 岁者;
- 7、医生认为不适合接种的其他人员。

我国接种的甲流疫苗是灭活裂解疫苗,不具有传染性。特别需要注意的是:甲流疫苗和其他疫苗不能同时接种,最好间隔 14 天以后再接种。



一、尽量避免前往人群聚集场所。

病人是最主要的传染源,甲型 H1N1 流感患者在潜伏期即有传染性,且在发病 3 天内传染性最强。因此,在流感流行时节,人们应避免接触有流感样症状或肺炎等呼吸道疾病的病人;应减少看电影、集会集体活动,避免前往人群拥挤、空气污浊的场所。

二、必须做到遵循“五步法”洗手。

饭前便后,打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后以及外出归来,一定要按规定程序洗手。正确的洗手法为湿、搓、冲、捧、擦五步。湿:在水龙头下把手淋湿,擦上肥皂或洗手液。搓:掌心相对,手指并拢相互摩