

我市已进入流感高发期

# 这份流感防护“锦囊”请查收



□ 见习记者 唐秀婷 文/图

11月26日,安徽省疾控中心发布《安徽省流感分级预警提示》,目前我省流感流行等级为第5级(最高风险等级)。11月24日至30日,流感活动达到高水平,公众感染风险增高。记者从安庆市卫健委获悉,根据监测,目前我市已进入流感高发期,公众需做好预防措施。

## 医院候诊区人满为患 儿童、老年人是主要感染群体

12月1日上午,安庆市第一人民医院孝肃路院区呼吸与危重症医学科和儿科候诊区内人头攒动。等候的市民戴着口罩,大多精神不振,安静地坐着休息。人群中,孩子哭闹声、咳嗽声与诊室的叫号声交织在一起,此起彼伏。

“儿子昨天下午说没力气、不舒服,晚上烧到了38度多,今天一早赶紧带他来医院。”带着10岁儿子前来就诊的赵女士告诉记者,孩子班上这几天已陆续有近十名同学因为生病请假。而在候诊区,不少患者也出现了类似症状。

安庆市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师徐裕丰表示,近日医院接诊的呼吸道感染病例显著增加,其中绝大部分确诊为流行性感冒。

“每年冬春季是流感的高发季节,监测数据显示,今年的流感流行毒株以甲型H3N2亚型为主。”他介绍,近期流感患者主要集中在15岁以下的儿童和60岁以上老年人这两类群体。这部分人群免疫力相对较低,而学校、托幼机构等场所人员密集、环境相对封闭、师生接触频繁,更容易引起病毒扩散。



医院候诊室内不少患者等待就医。

与普通感冒不同,流感往往来势较急、症状更重。“除了鼻塞、流涕等呼吸道不适,流感更易表现为发热、头痛、肌肉酸痛等全身症状,且传染性强,主要通过飞沫传播和接触传播。”徐裕丰特别提醒,如果治疗不及时,流感还可能引发肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症,对于有慢性基础疾病的患者及老年人来说风险更高,需要格外警惕。

## 尽早接种流感疫苗 感染后抓住48小时黄金期

从当前流行趋势判断,未来一段时间流感仍将维持高发态势。如何有效预防和应对?医生提醒,市民要尽早接种疫苗,注意个人卫生;感染流感后应遵医嘱服药,注意休息并合理饮食。

接种疫苗是预防流感最有效、最经济的手段之一。“在整个流感季接种疫苗都能产生抗体,即使目前已经进入流行期,仍可通过接种获得保护。”徐裕丰表示,还未接种流感疫苗的适宜人群应尽早接种,尤其是60岁以上老年人、慢性病患者、孕妇、医务人员、托幼机构及中小学校师生等重点人群,更推荐优

先接种。

除了接种疫苗外,个人日常防护也同样重要。徐裕丰建议,在流感高发期,要尽量减少去人群密集、通风不良的公共场所,如需前往应规范佩戴口罩;勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦拭;打喷嚏或咳嗽时,应用纸巾或手肘等遮住口鼻;家中、教室、办公室等室内场所要经常开窗、保持空气流通,必要时采用消毒措施。

如果已经感染流感,公众应及时前往医院就诊。“在出现症状后48小时内进行抗病毒治疗,效果最好。”徐裕丰介绍,目前针对流感病毒有奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物,能较快阻止病毒复制,缓解症状、缩短病程。多数患者通过口服药物治疗即可,一般无须输液。

感染流感后,要注意居家休息,保证充足的睡眠,避免带病上学、上班,减少与他人接触,这既有利于自身康复,也能降低传播风险。饮食上宜清淡,多喝温水,适当增加优质蛋白和富含维生素C的食物摄入。医生提醒,如服药后居家观察两到三天情况仍未好转,应及时返院就诊。

## 本周无明显降水 干燥天气持续

本报讯(全媒体记者 程呈)随着新一股冷空气南下,本周天气格局将迎来小插曲。根据安庆市气象台最新预报,本周我市有一次大风降温过程,但令人遗憾的是,此次冷空气仍未带来有效降水,大家心心念念的雨水,恐怕还得再等等,干燥天气继续。

具体来看,本周天气的主角是风和气温的“二人转”。受冷空气影响,12月2日至4日,阳光暂时退场,空中云系明显增多,东北风力将增大至3至4级,阵风可达7级左右,市民出行需注意防风安全。

气温方面则将呈现“先降后升”的走势,最低气温将出现在4日早晨,山区气温跌至冰点,其他地区仅为2℃左右。与前期气温偏高相比,这股冷空气将我市气温拉回正常水平,但同时也导致本周气温波动较为明显,请公众做好防寒保暖工作。

更值得关注的是干燥天气的持续。气象资料显示,安庆上一次降水过程还要追溯到11月上旬,至今已连续20天未出现有效降水,空气湿度持续偏低,“天干物燥”特征显著。且本周依然没有有效降水的迹象,干燥天气将继续困扰市民。

本周天气的主旋律是“晴冷干燥”,大家出门要防风,在家要保湿,日常要注意防火。虽然雨水“爽约”让人有点失望,但好在阳光还算慷慨,洗好的厚衣服、厚被子还是能尽情晒个够。

近日安庆天气情况:今日,多云转阴,8℃~13℃;明日,阴转多云,5℃~10℃。

安庆市新闻传媒中心

# 《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元,出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话: 5518686



扫一扫下列二维码  
开启您的专属庆祝之旅