**流行性感冒防控知识**

1. **流行性感冒基本知识**

流行性感冒是一种由流感病毒引起的传染性极高的急性呼吸道传染病，流感病毒分为甲乙丙三种，其中甲型、乙型流感易在学校、托幼机构引起暴发。

**临床表现**

流感的潜伏期通常为1-3日，其症状主要包括高热、头痛、肌肉酸痛、疲乏、流鼻涕、咳嗽及咽痛等，儿童感染流感还可以表现为恶心、呕吐和腹泻等消化道症状。年幼的儿童、年长者以及慢性病患者容易出现并发症、慢性病恶化、肺炎以及死亡。

流感与普通感冒的区别：普通感冒一般起病较缓，发热通常为低热，咳嗽、鼻塞、流鼻涕等上呼吸道症状比较明显，而头痛、肌肉酸痛、疲乏等症状较轻，传播较慢；流感则通常起病急，体温常超过39度，全身中毒症状较重，在人群聚集的场所往往会在较短时间内形成暴发。

**如何传播**

流行性感冒主要通过飞沫经呼吸道传播。也可通过接触被污染的手、日常用具等间接传播。

**预防方法**

1.接种流感疫苗是预防流感以及防止出现并发症的有效方法之一。

2.保持室内空气流通，避免前往通风欠佳及拥挤的地方。

3.保持良好个人卫生习惯，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要用清水和肥皂认真洗手。

4.注意均衡饮食，进行体育锻炼，保证足够的休息，增强身体抵抗力。

5.出现类似流感的症状，不要去上学/上班，并尽早找医生诊治，尤其是儿童、年长者及慢性病患者。

6.流感患者至少隔离至体温恢复正常、其他流感样症状消失48 小时后或根据医生建议，患者可正常上课或上班。