4月家园共育：流行性感冒的传播与预防

春暖花开，万物复苏，各种致病菌生长、繁殖加快，气候变化无常，早晚温差较大，容易导致人的抵抗力下降，幼儿是一个抵抗力最为薄弱的群体，使春季成为各种传染病的高发季节。

春季高发疾病：流行性感冒。

流行性感冒

流行性感冒简称流感，是流感病毒引起的急性呼吸道感染，也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播，婴幼儿和老人易并发肺部感染。

传播途径：

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源，主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

临床表现：

发热、头痛、流涕、咽痛、干咳、全身肌肉关节酸痛不适等，发热一般持续3-4天。

预防措施：

1.室内应经常开窗通风，注意个人卫生，咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等，避免飞沫传播；

2.经常彻底洗手，避免脏手接触口、眼、鼻；

3.适当参加运动锻炼，合理膳食和休息，增强体质；

4.多饮水、多吃水果，适当补充维生素C；

5.预防流感最有效的方法是接种“流感”疫苗，可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。