

流行性感冒预防知识

【疾病简介】流行性感冒（以下简称流感）是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，甲型、乙型流感病毒每年呈季节性流行。流感比普通感冒全身症状更重，主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病，体温可达 39~40° C，常有咽喉痛、咳嗽。部分患者症状轻微或无流感症状。感染乙型流感的儿童常以呕吐、腹痛、腹泻为主要表现。其中儿童、老人、孕产妇等高危人群易引起肺炎、脑炎、心肌炎等并发症，甚至发展为重症和死亡。

【流行特点】该病潜伏期短（1-7 天）、传染性强、传播迅速。流感患者和隐性感染者是主要传染源，从潜伏期末到急性期都有传染性。流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染，在人群密集且密闭或通风不良的房间内可通过气溶胶的形式传播，需引起警惕。每年 10 月~次年 3 月为流感流行季节，人群普遍易感。

【防控措施】

1. 每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜，并保持环境清洁卫生。
2. 养成良好的个人卫生习惯，勤用洗手液或肥皂在流动水下洗手。

3. 尽量少去人群聚集的公共场所，避免接触有呼吸道症状的患者，必要时佩戴口罩并定时更换。打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

4. 注意均衡饮食，加强体育锻炼，保证充足睡眠，增强自身体质及抵抗力。

5. 已患流感的儿童应遵医嘱服药，多休息、多饮水，不要带病上学，避免病情加重或传染他人，如出现持续高热、呼吸困难、严重呕吐等变化时应及时就医。

6. 由于流感传染性强，传播速度快，所有流感样症状的学生，需隔离至体温正常、症状消失 48 小时后，或者隔离一周时间、且症状消失后持病历本到学校、托幼机构所在的社区卫生服务中心/卫生院开具复课证明才能返校上课。

7. 每年接种流感疫苗是预防流感及其严重并发症最为经济有效的手段。

【疫苗知识】流感疫苗为非免疫规划疫苗，遵循知情、同意、自愿、自费的原则进行接种。3 岁以上受种者及成人每年接种 1 剂次。发热或疾病急性感染期须推迟接种，有鸡蛋过敏史等接种禁忌的人群禁止接种。具体接种注意事项可提前详询章贡区各预防接种门诊（附件 2）。

附件 2

南康区预防接种门诊地址、电话一览表

接种单位名称	接种单位地址	固定电话号码
赣州市南康区第一人民医院	赣州市南康区东山街道新康东大道	0797-7781166
赣州市南康区中医院	赣州市南康区蓉江街道泰康中路 19 号	0797-7287866
赣州市南康区妇幼保健院	赣州市南康区东山街道南山大道中段	0797-6695120
赣州市南康区蓉江社区卫生服务中心	赣州市南康区蓉江街道泰康西路 118 号	0797-6640844
赣州市南康区浮石乡卫生院	赣州市南康区浮石乡贤女村 4 号	0797 6558120
赣州市南康区东山街道卫生院	赣州市南康区东山街道泰康东大道 365 号	0797-6633289
赣州市南康区龙回镇中心卫生院	赣州市南康区龙回镇龙回圩 12 号	18046669626
赣州市南康区龙岭镇卫生院	赣州市南康区龙岭镇樟桥圩农民街 10 号	0797-6565556
赣州市南康区赤土畲族乡中心卫生院	赣州市南康区赤土畲族乡赤康路	0797-6596050
赣州市南康区横寨乡卫生院	赣州市南康区横寨乡黄田开发区	18172736086
赣州市南康区镜坝镇卫生院	赣州市南康区镜坝镇连城圩	0797-6683463
赣州市南康区太窝乡卫生院	赣州市南康区太窝乡元岭村禾稼组	0797-6682500
赣州市南康区朱坊乡中心卫生院	赣州市南康区朱坊乡朱坊圩健康路 1 号	18979740553
赣州市南康区唐江镇中心卫生院	赣州市南康区唐江镇章石村竹棚下	0797-6668752
赣州市南康区龙华乡中心卫生院	赣州市南康区龙华乡双江村仙鹤桥组	0797-6575555
赣州市南康区十八塘乡卫生院	赣州市南康区十八塘乡街上 118 号	0797-6599115
赣州市南康区麻双乡卫生院	赣州市南康区麻双乡新街 19 号	0797-6501115
赣州市南康区横市镇中心卫生院	赣州市南康区横市镇新大街 7 号	0797-6533313
赣州市南康区大坪乡卫生院	赣州市南康区大坪乡大坪圩上	0797-6696121
赣州市南康区坪市乡卫生院	赣州市南康区坪市乡坪市村汉口街 4 号	0797-6699997
赣州市南康区隆木乡卫生院	赣州市南康区隆木乡隆木圩 514 县道旁	0797-6555254

