

# 甲流来袭，师生该如何应对？

## 烟台市疾控中心专家解答来了

前几天,9岁的苗苗因为发烧咳嗽请假在家,去医院检查确诊为甲流,之后苗苗的父母也相继出现高烧、嗓子疼等身体不适症状,一家三口全“中招”。进入3月后,港城天气忽冷忽热,因发烧、咳嗽等症状去医院就诊的感冒患者明显增多,其中一部分患者被确诊为甲型流感。那么,在流感流行期间,学校和托幼机构该如何预防甲流?甲流和普通感冒又有哪些不同?昨日,烟台市疾控中心传染病防制科专家对此进行了解答。

YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞 曾颖雪

### 甲流起病急,传染性很强

据传染病防制科专家介绍,每年的冬春交替之际,都是呼吸道疾病尤其是流感的高发季节。流感不同于普通感冒,从症状上来判断,流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40℃),伴畏寒、头痛、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等不适症状。轻症流感常与普通感冒表现相似,但发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征等肺外表现及多种并发症,甚至死亡,而普通感冒以呼吸道症状为主,全身症状比较轻。

“目前流行的甲流是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型和乙型流感病毒。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由甲型流

感病毒中的甲型H1N1亚型所致。”专家告诉记者。

专家表示,流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。流感主要通过空气飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。接触被病毒污染的物品也可能引起感染。在人群密集且密闭或通风不良的室内,也可通过气溶胶的形式传播。

### 病了别大意,应及时就诊

专家建议,一旦感染甲流,患者应居家休息,尽量单间居住,保持房间通风,减少与共同居住者的接触机会。患者需注意个人卫生,保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽和打喷嚏时

应使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻。患者和家庭成员的健康状况应密切观察,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。5岁

以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症,应尽快就医,尽早在医生的指导下使用抗病毒药物,抗生素和激素对流感病毒无效。

### 要注意防护,请避免聚集

专家强调,由于近期多地发生学生感染甲流事件,所以学校更应重视师生的日常防护。

学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。在校师生若出现呼吸道症状,应居家休息,进行健康观察,

不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,如须接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,减少疾病传播。前往医院就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。保持

居所清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

专家建议,在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。

### 可接种疫苗,能有效预防

专家提醒:接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,流感季来临前是接种的最佳时期。流感疫苗不是接种一次就可以一劳永逸,因为疫苗配方是在当年流行病毒毒株预测基础上制成的,而流感病毒毒株几乎每年都发生变异,所以每年都需要接种;接种疫苗2周至4周

后才能产生足够的抗体保护,为了在流感流行前产生抗体,应在当年流感疫苗上市后尽快接种,最佳接种时间是每年9月至11月。

对于尚未接种流感疫苗的低龄儿童等高风险人群,应尽快进行接种,仍能起到很好的预防和保护作用。



## 烟台十中开展学雷锋志愿服务活动



本报讯(YMG全媒体记者 岳媛祯 摄影报道)近日,烟台十中2021级1班开展了一系列学雷锋主题活动,掀起了“学雷锋、做雷锋”活动热潮。

3月12日,在家长的带领下,同学们组成了志愿服务队来到芝罘区航院社区开展志愿服务,他们有的负责清理路面,有的负责捡拾垃圾……大家干得热火朝天。“趁

着周末,孩子们出来劳动一下,既锻炼了身体又增强了社会责任感。”金圣杰的妈妈告诉记者。为了让孩子们认真学习雷锋精神,并将雷锋精神传承下去,2021级1班的家长们还带领孩子前往火车站、芝罘区福莱花苑社区等地开展志愿服务,同学们以实际行动践行着雷锋精神。

### 我的校园

#### 芝罘区奇山小学开展植树节活动

近日,芝罘区奇山小学二年级三班的同学们来到芝罘区滨海西路植树基地,开展了“播种绿色 放飞希望”植树节主题活动。同学们分工协作、配合默契,有的挖坑、有的扶树、有的填土、有的浇水,大家合力种下一棵棵小树。

通讯员 王淑云

#### 烟台双语实验学校开展立德树人宣讲

近日,为全面贯彻落实立德树人根本任务,进一步促进教师教学能力发展,烟台市双语实验学校从五个方面分年级开展全环境立德树人宣讲,努力打造优质高效课堂。

通讯员 周文煦

#### 芝罘区文化路小学学生参观科普基地

近日,芝罘区文化路小学五年级一班的同学们来到高新区消防救援大队参观消防科普教育基地。活动中,同学们学习了火灾的成因、防火和紧急逃生等知识,参观各类消防器材并了解它们的不同用途,同学们在寓教于乐中提高了消防安全意识,开拓了视野,增长了知识。

通讯员 刘芳

#### 芝罘区珠玑小学走进烟台市博物馆

近日,芝罘区珠玑小学一年级的同学们走进烟台市博物馆,开展新时代文明实践研学活动。同学们通过倾听每件藏品背后的故事,一起穿越时空,去探寻、感受烟台的历史文化,明白了今天幸福生活的来之不易,立志要传承红色基因,弘扬传统文化,成为有用之人。

通讯员 刘川瑜

#### 开发区第七小学开展植树添绿活动

近日,开发区第七小学党支部积极组织党员志愿服务队开展“植树添绿我先行”活动。党员教师和少先队员们热情高涨,一起挥动铁锹挖坑、种树、培土,最后浇水,在大家共同努力下,一棵棵新栽的树苗落地扎根,为这个春天增添了一抹新绿!

通讯员 邢倩 张娜娜

#### 芝罘区新海阳小学举行应急疏散演练

近日,芝罘区新海阳小学开展了防震防踩踏应急疏散演练。演练开始前,学校向全校师生宣讲了防震防踩踏应急知识。避险警报铃声响起,在老师的组织下,全校师生有序从教室撤离,沿预定路线快速下楼,撤离到安全地带,达到了预期的演练目标。

通讯员 孙典 王红英