

流感高峰期

做好这些有效预防

时值仲夏,全国各地气温都有所提高,而气温的上升也是的病菌病毒变得活跃,若此时有人免疫力降低,就很容易受到感染,流感也就随之而来。那么流感和感冒有什么区别呢?在流感袭来的时候,我们应该如何预防呢?

流感和感冒如何区分?

症状 普通感冒早期出现流鼻涕、鼻塞、咽喉部有灼热感或干痒、打喷嚏,有时伴有咽喉疼痛。通常不会发热,也不会有全身症状,只要没有并发细菌感染,5~7天左右就能痊愈。然而,流感的早期症状是突然高热,全身乏力和头痛,有时体温达到39℃以上,常常伴有肌肉酸痛、眼睛和咽喉干燥、软弱无力等,也有一部分患者会出现呕吐和腹泻。

病因 大部分普通感冒是鼻病毒造成的,也有可能是呼吸道合胞病毒或副流感病毒。流行性感是受到流感病毒感染造成的,传染性较强,仅仅有1~4天的潜伏期。

哪几类人易患上流感?

1.经常吸烟酗酒者

鼻腔和肺部纤毛能抵御细菌,避免致病菌入侵,但经常吸烟可减弱纤毛作用,增加肺部感染风险。香烟中的有害物质如尼古丁和焦油等可直接损害肺部,增加病毒感染几率,特别是甲型流感;不节制的喝酒会导致身体脱水,减弱鼻腔中黏液抵御细菌能力,使得流感病毒趁虚而入。

2.不注意手部卫生的人

双手每天接触太多的东西,所以手上易感染细菌和病毒,不注意手部



(图片来源于网络)

卫生的人易患上流感。因此应养成主动洗手的好习惯,认真搓洗双手,每次洗手时间不能少于15秒。洗完手后及时用毛巾或纸巾擦干,维持手干燥,防止细菌繁殖。

3.过度焦虑的人

经过研究发现,过度焦虑的人身体易出现异常如抑郁、失眠多梦、皮肤上长有疹子和胃酸反流等,同时也会减弱免疫系统,易受到流感病毒入侵。

4.长期依赖免洗洗手液的人

免洗洗手液中含有乙醇和酒精,用起来确实很方便,能杀死部分细菌。不过目前为止,还没有任何证据能证明免洗洗手液可杀死病毒。所以若想预防流感,应用流动的水和肥皂洗手,不能依赖于免洗洗手液。

温馨提示

居住房间应定期开窗通风,每天上午和下午分别开窗通风一次,让新鲜的空气流入室内,保持室内空气清洁。床单被褥每隔两个星期清洗和暴晒一次,贴身衣服勤换洗。若已经染上感冒,那么出门时应戴上口罩,这样能防止寒流再次刺激身体,同时也能防止病毒传染给他人。咳嗽或打喷嚏时应用手帕或纸巾掩盖口鼻,不能直接对着他人。另外,多参加户外活动来增强自身抵抗力,对抗病毒。

(99健康网)

酷暑天气 孩子户外活动防烫伤

尽管天气炎热,家长们还是喜欢带孩子户外适当放松一下。专家提示,在户外游玩期间,家长一定要看好孩子,避免发生烫伤等情况。

长时间在室外暴晒的私家车,车身以及内饰都会出现高温现象。当打开车门后,尽量先不要让孩子钻进车里,因为座椅、车门等部位的温度可能会较高,一不小心就会将孩子细嫩的皮肤烫伤,建议先打开车窗和空调进行通风,待车内温度降低一些再让孩子上车。此外,在公园内玩耍,一些健身器材、休闲椅、护栏一般都由铁质材料制成,阳光暴晒后的温度足以将人烫伤,家长一定要提醒孩子不要轻易接触这些地方。

如果不小心被烫伤起了水泡,切勿自行挑破。如果是大面积烫伤,要尽早就医,以免发生感染或留疤。如果只是轻微烫红,可将烫伤部位用清洁的流动冷水冲洗或将烫伤的部位置于冷水中持续浸泡10至30分钟,可缓解疼痛。

(李岩)



您使用的每一张纸
都印记着树木成长的年轮

中央文明办 宣



1秒钟内消失

200年消失

中央文明办 宣