

# 甲流高发如何防护? 市疾控专家来解答

茂名晚报 记者张丁文 通讯员邝庭欣 每年春季是流感的高发季节,今年2月以来,全国多地学校都出现了因学生患甲流停课的情况。当前我市流感病毒活动水平持续上升,以甲型流感为主,整体比较活跃。

茂名市疾控中心秉承为群众办实事理念,通过开设急民所急“疾”速答专栏,组织党员专家团队针对市民提出的各种疾病预防问题进行答疑解惑。在近期专栏中,茂名市疾病预防控制中心党员干部、流行病防控科科长黄友志和公共场所与学校卫生科科长罗光毅就甲流相关问题进行答疑。

## 甲流是怎么传播的? 甲流的病症有哪些?

黄友志:“甲流”是“甲型流感”的简称,属于季节性流感,可防可治,大家不用过度担心,更不用恐慌。

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。

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、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红,结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症。

## 感冒和甲流,两者有什么不同?

黄友志:流感与普通感冒区别主要体现在两个方面。

一方面是病原体有所差异。流感由流感病毒感染引起,流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型,目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria系和Yamagata

系,也就是通常所说的甲流、乙流;而普通感冒主要是由于腺病毒、鼻病毒等呼吸道病原体引起,传染性较弱。

另一方面是症状有所不同。流感的全身症状比较重,表现为高热,可达39℃及以上,伴寒战、肌肉酸痛、乏力等;普通感冒全身症状较轻,表现为低热、咳嗽、流涕等,持续时间较短,一般两三天就可以恢复。

## 目前我市流感疫情流行情况怎样? 我市近年来流感情况如何?

黄友志:受新冠疫情影响,2020和2021年我市报告流感病例数处于较低水平,2022年有所上升,以甲型H3N2亚型流感为主。

据我市监测数据显示,目前我市已进入春季流感的高发期,近期流感就诊指数在警戒线水平以上,高于去年同期水平,预计未来一段时间我市流感活动水平仍将维持在较高水平。

我市本轮流行的流感病毒以甲型H1N1亚型流感病毒为主,其次为甲型H3N2亚型流感病毒,其中甲型H1N1型流感病毒已近3年未在我市监测到,公众普遍降低了对流感的防控意识,流感疫苗接种率较低,导致人群,尤其是儿童,对甲型H1N1流感病毒的免疫力降低,这也是导致这波流行高峰的原因之一。

## 什么样的人群合适接种流感疫苗? 在哪里接种?

黄友志:根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022-2023)》的推荐,以下人群应优先接种流感疫苗:

原则上,接种单位应为≥6月龄所有愿意接种疫苗且无接种禁忌的人提供免疫接种服务。结合新冠和流感疫情形势,为尽可能降低流感的危害和对新冠肺炎疫情影响的影响,优先推荐以下重

点和高风险人群及时接种:医务人员、大型活动参加人员和保障人员、养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工、重点场所人群、其他流感高风险人群,包括60岁及以上的居家老年人、6月龄~5岁儿童、特定慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性,降低此类高危人群罹患流感及感染后发生严重临床结局的风险。

有接种意愿的群众可前往就近的社区卫生服务中心/乡镇卫生院预防接种门诊进行咨询。亦可关注“茂名疾控”公众号,在公众号首页下方有“便民信息”,点击“接种点查询”,可查询到全市各类预防接种门诊信息。

## 家庭如何预防流感?

黄友志:预防流感市民日常应做到“三勤”和“三主动”。

“三勤”指的是勤洗手、勤通风、勤运动。“勤洗手”要求我们要养成良好的卫生习惯;“勤通风”指的是要多开窗,多通风,少去人流密集、空气不流通的场所;“勤运动”指的是要经常进行适量的体育锻炼,注意劳逸结合,规律作息。

“三主动”指的是主动监测、主动就医和主动防护。“主动监测”,做好个人和家庭成员尤其是小孩和老人的健康监测;“主动就医”,如果出现发烧、咽痛、咳嗽等流感样症状时戴上口罩,及时就医,避免带病上学或上班;“主动防护”,每年主动接种流感疫苗,这是预防流感最有效的措施。

## 得了流感的孩子,还可以回学校(幼儿园)上课吗?

罗光毅:流感病人发病后24-48小时传染性最强,所以得了流感的孩子,是不应该回学校(幼儿园)上课的。

## 得了流感的孩子,需要在家休息几天? 达到什么标准才可以复课?

罗光毅:得了流感的孩子,需要在家休息至体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后,经学校复课查验后方可恢复上课。

## 一个班级出现流感疫情了,达到什么样的程度需要停课? 要停课多少天?

罗光毅:根据《国家卫生健康委疾控局关于印发流感样病例暴发疫情处置指南(2018年版)的通知》规定,一个班级出现流感疫情,达到以下标准之一者,经评估疫情存在进一步扩散可能,该班可实施停课,并立即报告当地疾病预防控制机构。停课期限一般为4天。

(1)该班级当天新发现流感样病例达5例及以上;

(2)该班级出现流感样病例达30%及以上;

(3)一周内发生2例及以上实验室确诊流感住院或死亡病例(不包括门诊留观病例)。

停课期限届满可复课。仍有流感样症状的学生,需体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后或根据医生建议方可恢复上课。

## 学校(幼儿园)如何预防流感?

罗光毅:在流感流行季节,学校和幼托机构要加强流感的健康教育工作,倡导流感疫苗接种,培养良好的卫生习惯:如勤洗手、尽量避免接触眼睛和口鼻,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或毛巾遮口鼻,均衡饮食、适量运动、充足睡眠等。切实落实晨午检、缺勤缺课登记、传染病报告、环境通风消毒等各项防控措施。

## 防性侵防欺凌防溺水

茂南区鳌头镇中心小学为学生成长撑起安全“保护伞”



学生认真聆听专题讲座。

茂名晚报 记者郭瑞祥 通讯员黄林明 邱秋梅 为提高在校小学生自觉守法意识和自我保护意识,从源头上预防和减少青少年学生违法犯罪案件发生,促进校园安全和在校小学生人身安全,预防性侵害和校园欺凌,创建平安校园,守护未成年人健康成长,为学生成长撑起安全“保护伞”,昨天上午,茂南区鳌头镇中心小学举行了预防性侵害和违法犯罪防治专题教育活动,全校1700多名师生聆听了相关警官关于防性侵、防欺凌、防溺水等内容的主题讲座。

区教育局、鳌头镇委镇政府高度重视本次专题教育活动,主要领

导亲自到会参与并作讲话,鳌头镇中心小学特邀请了市公安局刑警支队一大队三级警长陈菲菲和鳌头镇派出所指导员黄健为同学们分别作了防性侵、防欺凌、防溺水的专题讲座。

在六年级女生防性侵安全教育主题讲座上,陈菲菲警官通过幻灯片演示、提问互动等形式,全面细致、深入浅出地讲授了“哪些地方是隐私部位”“什么行为是性侵害”“如何防范性侵害”“遭遇侵害后怎么办”等内容。并通过性侵害案例分析,告诫同学们性侵害事件或许就存在于我们身边,

要提高警惕,学会自我保护,远离性侵害。鳌头镇派出所指导员黄健为六年级男生上了防欺凌、防溺水、交通安全等方面的安全教育课。

活动中,同学们都认真听课,积极参与互动,在轻松的氛围中了解到防性侵、防欺凌等方面的知识,并懂得了紧急情况下保护自己的方法,提升了自我保护能力,增强安全防范意识。此次活动不仅为学生防性侵筑牢了一道安全防线,而且为构建平安校园发挥了重要作用。

## 信宜:

## “好戏连台”浸润群众心田

茂名晚报 记者吴祖光 通讯员高干 邱任 一场场“接地气”的政策宣讲,一件件“冒热气”的志愿服务,一份份“聚人气”的文化惠民套餐……近日,信宜市新时代文明实践中心热闹非凡,原来这里举行了一场又一场的党史学习、理论宣讲、政策法规宣传、应急救援讲座和学唱红歌等活动,吸引了许多市民群众参加。

位于信宜市教育城服务区的新时代文明实践中心新址,设置了图书吧、宣讲室、VR体验室、书画室、文明实践展区、学雷锋志愿服务岗等功能场室和篮球场对外免费开放,配备了AED自动体外除颤器等设备。市民群众可阅读书籍,体验VR虚拟现实技术,书写书法,学习绘画,了解信宜人文史、非遗文化、道德模范事迹、志愿服务活动剪辑、城市规划,举行篮球赛、广场舞,参与党史学习、政策理论、应急救援、科普讲座、文艺演出等文明实践活动。这里已成了百姓家门口的服务中心,群众的精神“加油站”、科技“补给站”、法律“咨询站”……打通了宣传群众、教育群众、关心群众、服务群众的“最后一公里”。

据了解,今年以来,信宜市委宣传部、信宜市文明办,结合新时代文明实践学雷锋志愿服务创新品牌,在该市新时代文明实践中心新址,推出“搭好台,同唱文明戏”的活动。极大激发了各志愿服务队的参与热情,30多支志愿服务队踊跃报名,有100多场志愿服务活动,在新时代文明实践中心陆续举行。目前,每周都安排志愿服务队到该中心开展两场志愿服务活动,吸引了许多市民群众前来参与和观看,既满足市民群众日益增长的文化需求,又进一步丰富了市民群众的文化生活,提升了市民群众的幸福感和获得感。