


**巴州疾控中心（卫生监督所）**

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



门诊急诊流感病毒检出阳性率为54.2%

# 流感高发,请收好这份防护指南

当前,正值呼吸道传染病高发季节,中国疾控中心12月11日公布的监测数据显示,12月1日—7日,门诊急诊流感病毒检出阳性率为54.2%。流感处于高流行水平,流感病毒检测阳性率呈上升趋势,但上升幅度趋缓。

如何区分流感和普通感冒?如何预防和治疗流感?

## 如何区分流感和普通感冒

“现阶段我国检出的病原体都是常见的已知病原体,没有发现由未知病原体或者由这个病原体导致的新发传染病。”中国疾控中心研究员彭质斌介绍。

流感与普通感冒有何区别?流感全身症状较重,主要表现为突发高热(超39摄氏度)、畏寒、头痛、肌肉酸痛、乏力,可能会引起老年人、基础性疾病患者等人群严重并发症。普通感冒主要由鼻病毒、副流感病毒等引起,全身症状轻微,一般不发烧或仅低烧,通常一周内可自愈。

一般而言,流感属于自限性疾病,轻症患者居家休息、注意饮食可自愈。按照国家卫生健康委、国家中医药局联合发布的《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》,症状较重患者可进行抗病毒治疗,服用相关抗病毒药物。这类抗病毒药物属于处方药,要凭医生处方购药,严格遵医嘱服药。重型和危重型患者需要在抗病毒



毒治疗的基础上,积极防治并发症,治疗基础性疾病,预防及治疗合并或继发感染。

流感也可能致命,如果延误治疗,可能对身体造成不可逆的损伤。专家提醒,如果出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等迹象,应及时就医。流感患者首诊应到医院呼吸内科或发热门诊,儿童可到儿科就诊,症状较重或伴有并发症的可直接到急诊科就诊。

去年接种过疫苗,今年还需接种吗

“接种疫苗是预防传染病

最有效、最经济的手段。随着流感活动水平上升,未接种流感疫苗的适龄人群应尽早接种,尤其是儿童、老年人、基础性疾病患者等重点人群。”中国疾控中心病毒病预防控制所研究员王大燕说。研究发现,每年在流感流行季来临前接种疫苗,可显著降低接种者罹患流感和发生重症的风险,还可显著降低学生等群体发生流感聚集性疫情风险。由于个体差异,有些人接种流感疫苗后还会感染流感,不过症状会减轻,发展为重症、引起严重并发症的风险也会降低。

在哪里可以接种流感疫

苗?社区卫生服务中心、大型医院、疾控中心都可以。以北京为例,目前已经有471家流感疫苗接种门诊提供流感疫苗接种服务。接种流感疫苗通常需提前预约,部分机构支持线上平台或电话预约,接种时需携带身份证,儿童需带预防接种证。多地采取措施方便居民接种,在浙江,部分乡镇(街道)、村(社区),采取包车接送的方式将老人从村里送到接种门诊,或设立“流动接种车”深入偏远乡村,组织医护人员上门服务。

按照中国疾控中心发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2025—2026)》,6月龄至8岁儿童首次接种灭活疫苗需要接种2剂次,间隔大于等于4周;既往接种过,本年度接种1剂次即可。如果选择减毒活疫苗(鼻喷),无论是否接种过,都只需接种1剂次。9岁及以上儿童和成人,无论既往是否接种过疫苗,每年仅需接种1剂次。

去年接种过流感疫苗,今年还需接种吗?天津市疾控中心主任医师张颖表示,每个流感季来临之前都需要接种疫苗,原因有二:一是流感病毒容易变异。在每年的流感病毒传播过程中,都会发生或多或少的抗原变异,造成主要流行毒株与上一年有所不同。二是流感疫苗的免疫保护具有时效性。流感疫苗接种后产生的抗体数量通常会在6—8个月后下降,保护效果

也会随之减弱。

## 痊愈后要注意哪些事项

王大燕提醒,要保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风等良好卫生习惯,当好自身健康第一责任人。如果家里已经有流感患者,有条件的最好让患者单独住一个房间,尽量避免和其他人近距离接触,如果接触应佩戴口罩。勤通风、勤消毒,建议每天开窗通风2—3次,每次不少于30分钟。患者单独使用餐具,用后煮沸或用消毒柜消毒。门把手、遥控器等常接触物品,每天用含氯消毒液或75%酒精擦拭。患者衣物、床品单独清洗。

“一老一小”和慢性基础性疾病患者,在人群聚集的场所要加强个人防护,比如佩戴口罩、保持1米以上的社交距离。

彭质斌建议,对于重点场所和机构,比如学校、托幼机构、养老院、福利院等,要加强健康监测,同时要做好环境清洁和通风换气,尤其是学校要做好因病缺课学生的监测和登记,不提倡学生和教职员工带病上课或者上岗,避免把疾病引入学校、班级。

专家提醒,流感痊愈后两周内,身体免疫力仍处于低谷期,要避免剧烈运动、注意休息、适当补充营养、保持良好的卫生习惯,避免再次感染。

(据《人民日报》)

## 库尔勒市第一人民医院志愿护理服务队获多项全国殊荣

近日,中国南丁格尔志愿护理服务总队第十三届志愿者年会在深圳市召开。库尔勒市第一人民医院志愿护理服务队凭借扎实的服务与突出的表现,在全国1081支参赛队中脱颖而出,以第19名的优异成绩再次荣获多项全国殊荣——护理团队荣获“活力团队奖”,王雪娇同志荣获“杰出组织者奖”,宋晓艳同志荣获“最佳信息管理者奖”,吴金倩同志及马红梅同志荣获“最美志愿者奖”。

本届年会以“汇志愿微光,燃护理星河”为主题,大力弘扬南丁格尔精神与红十字精神。该院志愿护理服务队自2021年7月成立以来,主动担当社会责任,积极弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,聚焦健康科普、公益护理、基层帮扶三大核心领域,深入社区、学校、企业等场所,通过健康讲座、义诊服务、急

救实操演示等形式,广泛普及健康知识及急救技能,有效提升群众健康素养。截至目前,全院志愿者注册总人数达423人,2025年累计开展志愿服务5572次,参与人数15949人次,服务时长8915小时,惠及群众54264人次,发放健康科普手册24696份,以扎实成效践行“护佑生命、竭诚奉献、专业精湛、勇气非凡”的南丁格尔精神。

此次荣誉的获得,不仅为该院志愿护理服务队搭建了交流学习的平台,还切实提升了全院护理人员的专业技能水平。今后,库尔勒市第一人民医院志愿护理服务队将以此次荣誉为新起点,持续深耕专业领域,用专业的护理技能与真诚的服务态度守护群众健康,让红十字精神在实践中落地生根,为推进库尔勒健康建设作出新的更大贡献。

(文、图/通讯员 王倩瑶)



中国南丁格尔志愿护理服务总队第十三届志愿者年会与会人员合影。