

流感高发季来临 及时了解这些应对措施

流行性感冒(简称“流感”)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,发病率高、传染性强、传播速度快,会在某个特定季节或时间段内导致很多人感染,具有明显的季节性。据世界卫生组织估计,流感每年可导致全球300万~500万重症病例,29万~65万呼吸道疾病相关死亡病例。那么,流感和普通感冒有哪些区别?流感的流行现状如何?我们又该怎样预防流感等呼吸道传染病呢?

流感和普通感冒的区别

流感病毒主要通过呼吸道传播,如患者打喷嚏、咳嗽等,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜的接触传播,容易导致聚集性流行或者大流行。我国一般会在冬春季出现季节性流行,而南方地区还会在夏季出现高发流行。

流感和普通感冒虽然都是呼吸道疾病,但两者是完全不同的。流感的病原体为流感病毒,传染性强,季节性明显;而普通感冒的病原体主要为鼻病毒、副流感病毒、普通冠状病毒等,传染性弱,季节性不明显。其次,二者在症状上也有所不同。流感全身症状明显,主要表现为高热、头痛、疲倦、乏力、肌肉酸痛等,体温可高达39℃~40℃,伴寒颤,病程通常为7~10天;而普通感冒则主要表现为上呼吸道症状,如流涕、喷嚏、鼻塞、嗓子疼等,一般不发热或轻中度发热,寒颤不常见,病程通常为3~5天。

流感的监测和流行现状

1957年2月,H2N2亚型流感病毒引起全球流感大流行,这是新中国成立后经历的第一次流感大流行,我国成立了中国国家流感中心(Chinese National Influenza Center, CNIC),每周在线以中英文发布流感监测报告,每年发布《中国流感疫苗预防接种技术指南》。

1948年,世界卫生组织(WHO)成立了全球流感方案,并建立流感中心;1952年,WHO再度建立了由26个国家组成的全球流感监测和反应系统(GISRS),为后来早期预警、及时干预流感的暴发奠定基础。

新冠疫情发生以来,国内流感流行的典型模式被打破,呈现新的流行特点,2023~2024年度流感活动强度远高于同期。自2023年以来,我国先后出现甲型H1N1流感、呼吸道合胞病毒感染(RSV)、肺炎支原体、甲型H3N2流感和乙型流

感等呼吸道传染病的流行,感染者数量较往年显著增多。在这种多病原交替感染的趋势下,流感防控复杂程度上升,更需要促进流感疫苗接种,对高危人群采取预防行动,并持续监测流感和其他呼吸道感染动态水平的变化。

如何预防流感等 呼吸道传染病

接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的方法。目前,我国的疫苗可预防的呼吸道传染病有流感、麻疹、流行性腮腺炎、风疹、水痘、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉、肺炎球菌感染、流感嗜血杆菌感染等。当前正值流感疫苗接种最佳时期,所有6月龄及以上且无接种禁忌的人都可以接种流感疫苗,尤其是老年人、儿童、慢性基础性疾病患者等高风险人群。流感疫苗主要分为流

感灭活疫苗(IIV)、流感减毒活疫苗(LAIV)和重组流感疫苗(RIV)等,按照疫苗所含组分,流感疫苗包括三价和四价。

此外,采取日常防护和公共卫生措施也可以有效实现呼吸道传染病的多病共防,具体如下:(1)注意咳嗽礼仪和手卫生,养成良好卫生习惯;(2)增强体质,注意营养均衡,提高身体抵抗力,养成健康的生活方式;(3)尽量少去人群密集的公共场所,特别是空气流动不畅的密闭场所;(4)减少接触出现呼吸道症状的人,接触时注意个人防护;(5)做好室内通风换气。

中南大学湘雅医院
感染控制中心 赖静敏

权威发布

中国公民健康素养66条 做健康第一责任人 ③

第9条 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节,防控传染病人人有责

传染病是指病原微生物感染人体后产生的、有传染性且在一定条件下可造成流行的疾病。传染病可在人与人、动物与人之间传播。传染病的流行必须具备三个环节:传染源、传播途径和易感人群。

传染源是指携带并且能够排出病原微生物的人和动物,可以是患者、无症状感染者,也可以是受感染的动物。

易感人群是指对某种传染病缺乏特异性免疫力的人群。

传播途径是指病原微生物从传染源排出后进入易感人群所经过的途径,常见的传播途径有呼吸道传播、消化道传播、接触传播、虫媒传播、血液传播和母婴传播等。有些传染病可通过多种途径传播。

管理传染源、切断传播途径、保护易感人群是预防控制传染病的有效措施。根据传播方式、速度及对人类危害程度不同,将法定传染病分为甲类、乙类和丙类,实行分类管理。

防控传染病,人人有责。每个人要主动学习传染病防控知识,一

旦怀疑自己感染,要做好个人防护,及时就医。根据防控要求,配合做好相关流行病学调查、隔离、疫苗接种和治疗等工作。出境时,要提前了解目的地传染病流行情况,做好预防措施,减少感染风险;入境时,如果所在国家或地区出现传染病流行,要主动报备。

单位和个人违反《中华人民共和国传染病防治法》规定,导致传染病传播、流行,给他人人身、财产造成损害的,应当依法承担民事责任。

第10条 儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果

疫苗是指为了预防、控制疾病的发生、流行,用于人体免疫接种的预防性生物制品。接种疫苗不仅能够保护个体健康,还能阻断传染病的传播和流行,是预防控制传染病最有效、最经济的措施。

从是否自愿接种的角度,《中华人民共和国疫苗管理法》将疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。

免疫规划疫苗是指居民应当按照政府规定接种的疫苗,如乙肝疫苗、卡介苗、脊灰灭活疫苗、脊灰减毒活疫苗、百白破疫苗、白破疫

苗、麻腮风疫苗、乙脑减毒活疫苗、乙脑灭活疫苗、A群流脑多糖疫苗、A群C群流脑多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗、甲肝灭活疫苗等。非免疫规划疫苗是指由居民自愿接种的其他疫苗。是否免费不是两类疫苗的区别标准。

居住在中国境内的居民,依法享有接种免疫规划疫苗的权利,履行接种免疫规划疫苗的义务。

国家对儿童实行预防接种证制度,监护人应当依法保证适龄儿童接种免疫规划疫苗。

儿童出生1个月内,监护人应为儿童办理预防接种证,并按规定时间接种。儿童入托、入学时,托幼机构、学校应当查验接种证。

接种免疫规划和/或非免疫规划疫苗可前往就近的接种单位,如社区卫生服务中心、卫生院、医院等,具体可咨询或查阅当地卫生健康或疾控部门发布的最新信息。

第11条 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播

血液传播是指含有病毒的血液经破损的皮肤、黏膜暴露而传播,或含有病毒的血液通过输血或者血液制品而传播。与感染者共用针头

和针具、输入感染者的血液或血成分、移植感染者的组织或器官可造成传播,与感染者共用剃须刀和牙刷、文身和针刺也可能引起传播。

性传播是指异性或同性无防护性行为引起的传播。

母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传给胎儿,也可以通过哺乳传染给婴儿。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒都不会通过空气、水或食物传播。日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝患者或感染者的一般接触不会被感染,如共用马桶、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施,也不会通过礼节性接吻、拥抱、咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

主动了解艾滋病、乙肝、丙肝防治知识和相关政策,抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱、吸食毒品等违法犯罪行为,提倡负责任和安全的性行为。

正确使用安全套,可以显著降低感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险。发生高危行为后,要主动进行检测。得知自己感染艾滋病、乙肝或其他性传播疾病后,应主动告知性伴或配偶。

来源:国家卫生健康委官网