

防流感，如何守护家中“一老一小”

本报记者 黑晓晓



冬季，流感病毒来袭，而家庭中最让我们牵挂的，莫过于年幼的孩子和年长的父母。他们往往是流感最容易攻击的对象，也是出现严重并发症的高危人群。如何为家中的“一老一小”筑起坚实的流感“防护墙”？日前，记者就这些问题采访了市疾控中心应急办主任杨扬。

记者：市民该如何判断自己是否感染了流感病毒？

杨扬：流感的症状通常比普通感冒发病更急骤，全身症状也更为严重。其最显著的特征是高烧，体温常骤然升高至39℃—40℃，且持续不退，服用普通感冒药效果往往不佳。其次，全身症状也十分明显：多数人会感到严重的头痛、全身肌肉酸痛以及关节疼痛，同时极度乏力、精神萎靡不振。虽然也可能出现鼻塞、流涕等症，但相较于普通感冒并不明显。此外，部分人还可能出现呕吐、腹泻等情况。

由于流感与普通感冒、新冠病毒感染等症有重叠，症状本身不足以作为准确判断的依据。实际上，最准确的诊断方法是通过流感病毒检测。

记者：出现流感症状后该怎么做？

杨扬：若出现流感症状，应首先及时就诊，并在医生指导下规范用药。同时，注意不要带病上学或上班，选择居家休养。在居家期间，尽量单独居住，减少与共同居住者接触。在必须接触时，双方务必佩戴口罩，接触后也一定要做好手卫生。还应密切关注家人的健康状况，若其他家庭成员出现发热、急性呼吸道症状，或患者症状加重，应及时就医，以免延误病情。



新华社发 冯德光 作

记者：当前我市流行的流感病毒类型是什么？

杨扬：近期，我市流感报告数量总体呈上升趋势，与全国情况一致，已进入流感流行季。近日，寒潮来袭，预计流感报告数量还将持续上升一段时间，我市当前主要流行的病毒为甲型H3N2，同时伴有少量甲型H1N1和乙型流感病毒流行。



记者：哪些人群容易感染流感呢？

杨扬：流感病毒传染性强，人群普遍易感，儿童、老年人和免疫功能低下者是流感的高危人群，这部分人群感染流感后，出现严重并发症的风险相对较高。

记者：孩子如果出现呼吸道疾病可以居家治疗吗？什么情况下需要就医？

杨扬：如果孩子出现发热，伴有关节痛、肌肉痛、头痛、喉咙痛、咳嗽、流鼻涕等症状，且无其他全身表现，家长可以选择居家治疗，多休息、多喝水，保持室内环境通风换气，当体温超过38.2℃或因发热引起明显不适时，可使用儿童专用退热药，也可配合物理降温，用温湿毛巾擦拭孩子的额头、腋下、腹股沟等部位。但要持续观察孩子的精神状态，如果持续高热不退或出现精神萎靡、喘息、呼吸增快、抽搐、拒食等症状，一定要及时到医院就诊。尤其是3个月以内的婴儿，若出现明显发热或咳嗽厉害，也建议及时就医。

接种流感疫苗注意什么

接种前

了解流感疫苗的禁忌证；了解自己的身体状况，如果自己不清楚是否属于禁用、慎用流感疫苗的人群，要去接种门诊咨询医生，让医生帮您判断是否可以接种；好好休息，让身体保持在一个较好的生理状态；向当地疾病预防控制部门了解接种门诊的分布地点，就近接种。

接种时

避免空腹接种；向门诊医生索要疫苗接种知情同意书，并如实填写；接种完毕，需在接种点留观30分钟。

接种后

保证接种部位的清洁、干燥；接种后一天内注意观察体征；如果出现持续发热等现象，可以到医院就医，并向接种单位报告。

链接

“一老一小”接种疫苗获益明显

老年人

老年人常患有慢性基础疾病，流感活动强度与心血管疾病死亡率密切相关。≥65岁的老人流感相关死亡率远高于0—64岁组，80%以上的流感相关死亡发生在≥60岁的老年人。流感也可给老年人带来相当重的住院负担和严重的经济负担。老年人接种流感疫苗，可以减少18%—53%的急性呼吸道疾病、28%的流感相关并发症；哮喘、冠心病、糖尿病患者接种流感疫苗，能够有效减少流感和哮喘、心血管疾病等基础疾病的发作，使住院和死亡的风险降低。

根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2025—2026)》的推荐，养老机构等场所的老年人及工作人员应优先接种流感疫苗。

儿童

儿童年纪小，免疫功能发育还不完善，比成年人更易感染流感病毒，而且易诱发肺炎、心肌炎、中耳炎、脑膜炎等严重并发症。婴幼儿的流感症状尤为隐蔽，不易察觉，治疗不及时可能留下后遗症，甚至导致死亡。

研究发现，接种疫苗可以使流感确诊儿童的死亡风险降低65%。一般来说，孩子满6月龄就可以接种流感疫苗。其中，6—35月龄的孩子要分两次接种，接种第1剂后，间隔28天再接种第2剂；3岁以上的孩子接种1剂。