**流感预防小知识**

1**什么是流行性感冒？**流行性感冒简称流感，它是由流感病毒引起的一种急性呼吸道的传染病，临床上主要表现为发热、头痛、全身酸疼、咳嗽、咽痛，等等症状。可有胃肠道的不适。

2**如何区分普通感冒和流感？**病原的区别多种病毒都可以引起普通感冒。而流感是特指甲型、乙型、丙型三种流感病毒引起的急性呼吸道传染病，一般甲型流感2～3年会引起一个小流行，10～15年会引起一个大的流行，想必大家对2009年的甲流大爆发还记忆犹新。乙型流感一般是局部的流行，而丙型流感一般是散发或者是家庭内部的流行。

症状的区别

普通感冒的症状比较轻，一般表现为鼻咽部的症状，比如流鼻涕、咳嗽、咽痛等等，不一定伴有发热，普通感冒的病程呢一般5-7天就可以痊愈；而流感起病很急，从一开始就会有发热的症状出现，而且体温甚至可以高达39℃～40℃，全身的症状非常严重，可有畏寒、发热、头痛、头昏，四肢酸痛，大一点的孩子会说自己的喉咙疼，而小一点的婴幼儿可以体现为恶心、呕吐甚至腹泻的现象，一般高烧3～5天以后，全身症状会逐渐减轻，会出现咳嗽等呼吸道的症状。流感的病程一般在1～2个星期。

3**如何预防流感？**

（一）保持良好的个人和环境卫生。

（二）勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动的水洗手，不用污浊的毛巾擦手。在双手接触呼吸道分泌物以后（比如说打喷嚏后）要立即洗手。

（三）打喷嚏或咳嗽的时候应该用手帕或者纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时应佩戴口罩，避免传染给他人。

（四）均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。

（五）每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜。

（六）在流感流行的高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所；不得已必须去时，最好戴口罩。

（七）在流感流行季节前接种流感疫苗可减少感染的机会或减轻流感的症状。流感疫苗接种是预防流感最为经济有效的方法。