

流感肆虐 十大防护要点请收好



12月3日下午,北京市疾控中心召开发布会指出,当前北京市呼吸道传染病以流感为主,未出现流感与其他呼吸道传染病的叠加流行。目前流感上升势头已减缓,提示本市流感活动强度或已达峰,全市发热门诊就诊人数也低于前两年高峰水平。

市疾控中心表示,今年10月底以来,北京流感活动度持续上升,于11月中旬进入流行期,较2024—2025流行季提前约4周。当前流感样病例病毒阳性率虽高于2024—2025流行季峰值,但仍低于2023年3月高峰,目前流感上升势头已减缓,提示本市流感活动强度或已达峰,后续需要关注老年人、慢性基础病患者等人群感染后加重基础病的风险。

本次流感流行株为甲型H3N2亚型,占比为99.8%。疫苗保护效果预计与往年H3N2流行时相似。对神经氨酸酶抑制剂和聚合酶抑制剂等常用流感治疗药物敏感。

接种流感疫苗是预防流感及其严重并发症的最有效手段。今年北京继续对中小學生、60岁及以上的老年人和重点行业工作人员开展免费流感疫苗接种,同时设置471家门诊提供流感疫苗接种服务。自9月份开始,全市累计接种流感疫苗2244万剂次,较去年同期增加9.7%。当前,各接种单位进一步优化便民措施,为有需求的市民提供接种服务,也呼吁广大市民就近、就便、尽早

接种。当前,本市正处于流感流行高峰期,要做好以下措施。

- 1.勤洗手。使用肥皂和流动水,或使用含酒精的免洗洗手液。
- 2.科学戴口罩。在流感高发季节或前往人群密集的公共场所,佩戴口罩能有效减少病毒传播。
- 3.保持良好呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。
- 4.避免前往人员密集、空气不流通的场所。如果必须前往,应佩戴口罩,减少感染的风险。
- 5.保持室内空气流通,定时开窗通风,让室内空气更洁净。
- 6.增强免疫力。均衡饮食,保证摄入充足的营养、适量运动、充足休息。
- 7.与流感患者保持距离。如果身边有流感患者,应尽量保持1米以上的距离,避免近距离接触。同时,避免接触患者的物品,如餐具、毛巾、衣物等,如果必须接触,应先进行消毒处理。尽可能由相对固定的一名家庭成员照顾或接触病例,照看人员不宜选择老年人或慢性基础病患者等流感重症高危人群。
- 8.托幼机构需持续加强晨午检和因病缺勤追踪管理,加强个体病例管理,出现发热及时离园。家长要做好照护管理,症状严重及时就医。确诊流感后遵医嘱,及时使用抗病毒药物。
- 9.养老机构要严格落实健康监测和

发热报告制度,做到“早发现、早检测、早治疗”;发现老人出现发热、咳嗽等流感样症状时,及时就医诊治,畅通重症患者绿色通道,提升重症救治效率;加强工作人员健康管理和个人防护,规范佩戴口罩,发热及时离岗;做好环境卫生,对房间、食堂等人员聚集的场所要经常开窗,保持室内空气流通,并定期开展预防性消毒。

10.积极接种流感疫苗,为自己提前建立保护屏障。优先接种人群包括5岁以下儿童,60岁以上老人,患有慢性呼吸系统疾病、心血管疾病和肝肾不全等慢性基础病的人员,这部分人群及日常生活或工作中与他们频繁接触的人员,均应尽早接种疫苗,以降低感染及感染后发生严重并发症的风险。

专家:“近一半人得了流感”是误读

本报讯(特约记者 李纯)“流感阳性率近45%”的话题近来在中国引发关注。复旦大学公共卫生学院教授傅华接受记者采访时指出,观察这一数据要首先明确其分母是什么,“近一半人得了流感”是一种误读。

有报道称,中国疾病预防控制中心日前发布监测情况显示,全国门急诊流感样病例中流感阳性率已接近45%。相关数据一经报道即引发社会讨论。

记者查询中国疾控中心11月27日发布的“全国急性呼吸道传染病哨点监测情况”,其中提到:第47周,全国哨点医院报告的流感样病例数占门急诊就诊总数的比例为7.9%;哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率前三位病原体为流感病毒(44.8%)、鼻病毒(8.0%)、呼吸道合胞病毒(4.3%)。

傅华表示,观察“近45%”这个数值,首先要明确其分母是什么。上述数据可大致理解为:在哨点医院门急诊就诊的病人中,有7.9%出现了流感样症状;在这些有流感样症状的病人中,超过44%感染了流感病毒。“这个分母本身就很小,‘近一半人得了流感’是种很大的误读。”

未来一段时间的流感流行趋势同样备受关注。据报道,中国疾控中心病毒预防控制所国家流感中心主任王大燕表示,当前中国急性呼吸道传染病整体

呈上升趋势。根据最近监测情况,预计全国在12月上中旬达峰的可能性较大。

另据广州市疾控中心近日发布的专业团队对全国流感形势的预测结果,北方地区预计在12月中旬左右进入阶段性高峰,南方地区预计在12月中下旬至次年1月初达到高峰。

傅华表示,目前全国流感活动正处于上升阶段,当前得到的数据仍是流行曲线中的某一个点。如何看待“近45%”这个数值,还需等流行季结束后,将其置于整体流行趋势中进行观察。今年流感流行季较往年有所提前,简单地用当前的数据与往年数据进行对比,这种做法也不科学。

接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。相关领域专家近来在多个场合提示公众,接种流感疫苗可以预防感染,减少出现重症的风险。

在近期一场新闻发布会上,中国疾控中心研究员彭质斌介绍说,如果已经出现流感样症状,没有确诊但自行痊愈,这种情况仍建议接种流感疫苗。不建议在感染的急性发病期接种流感疫苗,要等到症状消失、身体基本恢复后再去接种。

傅华认为,不排除会出现“打过疫苗仍感染”的情况,但是接种流感疫苗能够减少发生重症的风险。“这也是为什么强调老年人、儿童等易感人群要及时接种流感疫苗。”

近年来,公众对有关流感的话题愈加关注。受访专家指出,对于相关数据要科学、理性看待,无须“过度关注”,更没有必要恐慌。



北京丰台
FENGTAI BEIJING

平等

人人相亲，人人平等，天下为公，是谓大同。

——康有为《大同书》

平等是社会和谐的压舱石，它标注了调整社会关系的基本尺度。

我践行我学习
社会主义核心价值观
人人有德 国家有德

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善