

流感季节如何防控感染？

万小琴

成都市武侯区第三人民医院内一科 610000

〔中图分类号〕R18 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 10-085-01

流感季节又来了，我们该如何做好防控工作，保护自己和家人不受感染呢？本文将为你提供一些实用的防控方法，让你在这个冬天更加安心。

保持充足的睡眠，每天保证 7～8 小时的高质量睡眠，有助于增强免疫力。均衡饮食，多吃新鲜蔬菜、水果和富含蛋白质的食物，为身体提供充足的营养。适量运动，每周进行至少 150 分钟的中等强度运动，如快走、游泳等。保持良好的卫生习惯，在接触公共物品、打喷嚏或咳嗽后，要立即用肥皂和流动水洗手至少 20 秒。在人员密集的场所，如公共交通工具、商场等，建议佩戴口罩。尽量减少手触摸眼睛、鼻子和嘴巴的频率，因为这些部位是病毒进入体内的主要途径。接种流感疫苗是预防流感的最有效方法。疫苗中含有三种流感病毒株，可以预防大部分流感的感染。建议 60 岁及以上老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人来说，每年接种流感疫苗。避免接触感染源，避免前往人群密集的场所，如商场、电影院等，减少感染的风险。避免接触有流感症状的人，如发现身边有人出现发热、咳嗽等症状，尽量保持距离，避免接触。做好家庭隔离，如有家人感染流感，应做好隔离措施，避免病毒在家庭内传播。在公共场合，尽量保持与他人的距离，避免直接接触。尽量避免前往人群密集的场所，减少外出次数，降低感染风险。如需与人沟通交流，可采用线上方式，如视频通话、微信等，减少面对面接触。面对流感季节，保持乐观、积极的心态，有助于提高身体免疫力，更好地抵抗病毒。流感虽然可怕，但只要我们采取科学有效的防控措施，就能降低感染风险。避免恐慌情绪，以免影响正常生活。如出现焦虑、抑郁等心理问题，可及时寻求专业心理咨询师的帮助，以保持心理平衡。留意身体信号，如出现发热、咳嗽、喉咙痛等症状，应立即采取防护措施，并及早就医。合理休息，如感到身体不适，应充分休息，遵医嘱治疗，以便尽快康复。密切关注病情变化，如病情恶化或持续时间较长，应及时就医，以免延误治疗。蛋白质是身体免疫系统的重要物质，建

议多吃鱼、肉、蛋、奶等富含蛋白质的食物。水是生命之源，充足的水分摄入有助于维持身体正常代谢，增强抵抗力。富含维生素和矿物质的果蔬，有助于提高身体免疫力，增强抵抗力。勤洗手、戴口罩、不随地吐痰等，养成良好的卫生习惯，降低感染风险。如有就医需要，应遵医嘱，按时服药，并保持良好的生活习惯。疫苗接种是预防流感的有效手段，建议符合条件的人群及时接种疫苗。

生活中我们也常有一些错误观念需要纠正，具体如下：

(1) 忽视流感症状的严重性：有些人可能认为流感只是小病，不需要过分关注。但实际上，流感可能导致严重的并发症，如肺炎、心脏疾病等。纠正方法：了解流感的症状和可能的并发症，及时就医。(2) 认为疫苗不安全或无效：有些人可能对疫苗持怀疑态度，认为它们不安全或无效。但实际上，疫苗是预防流感的最有效方法之一。纠正方法：了解疫苗的安全性和有效性，遵循医生的建议，接种合适的疫苗。(3) 过度依赖药物：一些人可能在流感季节过度使用药物，如抗生素等，认为这样能预防或治疗流感。但实际上，抗生素对流感病毒无效。纠正方法：遵循医生的建议，合理使用药物，避免滥用抗生素。(4) 忽视身体信号：有些人可能忽视自己的身体信号，如持续的疲劳、咳嗽等，认为这些只是暂时的症状。但实际上，这些可能是身体发出的求救信号。纠正方法：关注自己的身体信号，及时调整生活方式和寻求医疗帮助。(5) 忽视心理健康：流感季节不仅影响身体健康，也可能对心理健康产生影响。有些人可能因为担忧、恐惧而产生焦虑、抑郁等情绪问题。纠正方法：关注心理健康，采取放松技巧，如冥想、瑜伽等，减轻心理压力。

总之，在流感季节，我们需要从多个方面加强防控工作，保护自己和家人健康。遵循科学防控原则，关注心理调适和身体状况，科学饮食，保持社交距离，养成良好的卫生习惯等，由此让大家更好的远离疾病困扰。

(上接第 84 页)

1 剂，分 2～3 次服用，连服 15 天。这个食疗方可以益气固表，改善表虚不固型多汗的症状；小麦红枣桂圆汤，桂圆 13 克、浮小麦 31 克、红枣 13 克，用煮饭锅煮 30～35 分钟，每日早餐、晚餐让宝宝服用，对营卫失调型多汗的预防效果显著，尤其适合 6～7 个月以上的宝宝。

2. 中医中药治疗

医学上，中医中药治疗幼儿病理性多汗问题是最常见、较有效的方法。采用中医中药治疗预防宝宝病理性多汗，需要父母按照医生制定的方案施行。针对宝宝病理性多汗的

具体原因，所使用的中药治疗方案有着较大差异，比如：一些宝宝因为缺乏某种维生素和微量元素，导致身体素质弱，容易出现多汗现象，这就需要父母在医生的指导下对宝宝实施维生素和微量元素的合理补充，同时配合着家庭护理方法、食疗调理法，以达到对宝宝身体素质增强的目的，从而改善宝宝病理性多汗的情况。

总之，幼儿健康事关家庭幸福和民族未来。在生活中，幼儿出现多汗现象，父母一定不要慌张，通过判断宝宝多汗原因，弄清宝宝多汗类型，再辅以对应的护理方法，从而保证宝宝的身体健康，呵护他们健康茁壮成长！