

什么是流行性感冒（流感）？

流行性感冒（流感）是一种传染性呼吸道疾病，包含甲型和乙型等两种主要类型，由感染鼻腔、喉咙和肺部的流感病毒所引发。

有哪些症状？

流感的症状包括：发烧、发冷、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕或鼻塞、肌肉或身体疼痛、头痛、乏力（疲惫）、呕吐和腹泻。

流感会持续多久？

平均而言，流感症状会在接触病毒后 1 至 4 天出现。症状通常持续 3 至 7 天。

流感如何传播？

流感可通过流感患者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的微小飞沫进行传播，一旦病毒落在旁边某人的嘴巴或鼻子里，就会传播病毒。如果有人触摸到带流感病毒的表面或物体，然后再触摸自己的嘴巴、鼻子或眼睛，也有可能感染流感，但这种情况不太常见。

哪些人群有感染流感的风险？

人人都可能感染流感，但最可能出现严重后果的人群包括年满 65 岁的成人、孕妇、5 岁以下儿童（尤其是 2 岁以下儿童）、罹患慢性病的成人、残疾人士、少数民族和族裔群体以及免疫力低下者。

有哪些预防措施和治疗方法？

要降低感染流感及其并发症的风险，最好是每年接种疫苗。建议年满 6 个月及以上的所有人接种流感疫苗。不过，一旦接触或感染，应尽早接受治疗，服用一些抗病毒药物，以尽可能缓解症状的严重程度和肺炎等并发症。

学校该如何应对？

倡导良好的卫生习惯，其中包括：

- 使用肥皂和清水正确洗手，如果没有肥皂和清水，可使用含酒精免洗洗手液。要求在咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后洗手。
- 不用脏手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 处理患者呼吸道分泌物或被呼吸道分泌物污染的物品时，应佩戴手套。
- 对玩具和门把手等经常接触的表面和物体进行消毒。



了解事实

流感

- 如果生病，应避免密切的身体接触，具体如下：
 - 生病时待在家里；
 - 不要拥抱、亲吻或握手；
 - 咳嗽或打喷嚏时避开人群；
- 咳嗽和打喷嚏时，使用纸巾遮住口鼻，然后扔掉纸巾，或者在咳嗽和打喷嚏时用上衣袖子完全遮住口鼻。

隔离建议有哪些？

流感患者应在家隔离，直至 24 小时内未发烧再返回日托中心或学校。

有关更多信息，请访问“[美国疾病控制中心 \(CDC\) 关于季节性流感疫苗的重要信息](#)”或“[美国疾病控制中心 \(CDC\) 流感季](#)”

