

## 春节期间如何预防“甲流”



正值春节、寒假来临之际，我所职工和研究生都会趁此佳节孝敬老人，走亲访友，这无形中增加感染“甲流”的几率。如何在春节期间，预防“甲流”，确保大家平平安安、健健康康的过年，医务室提出以下几点建议：

流行病学研究已经证实，“甲流”是通过飞沫传播的。春运期间大量人员出行，拥挤的长途汽车、火车上人群密度大，密切接触的频率增加；再加上出行途中，由于条件所限，人们很难做到勤洗手，这些都增加了“甲流”传播的风险。目前我国各地“甲流”疫苗接种人群有限，除学生等部分重点人群接种覆盖率较大外，其他大部分人群还远未建立有效的免疫屏障。外地大学生与务工人员返乡过春节，途中除在交通工具上有感染的风险外，不排除在当地感染病毒后在传染期内返乡的可能性。节日期间，游览和购物的人群增加，在人群密度大、空间狭小、通风不佳的情况下造成传播的可能性增大。由于春节期间我国传统的孝敬老人、走亲访友的习俗，进一步增加了家中老人或有慢性基础病的高危人群被传染病毒的几率。

对于预防“甲流”，疾控中心提出以下六点建议：

一、积极提早接种甲型 H1N1 流感疫苗，特别是对于外出旅游、

返乡、探亲的市民建议提前两周接种甲流疫苗。

二、在人多拥挤的场合最好戴上口罩、减少近距离谈话时间、减少密切接触机会，这将有利于防控“甲流”疫情的传播和蔓延；有症状的人，最好能推迟旅行。

三、养成良好的个人卫生习惯，少去人员拥挤的公共场所。去医院要戴口罩。目前天气寒冷，外出要注意增减衣物避免受凉，保持良好的身体状况。

四、一旦出现流感样症状也不要惊慌。要多喝水、吃些对症的药物。如果还不缓解就需要及时就医。并建议不要带病上班、生病期间不串门。

五、保护好家中的高危人群。春节走亲访友更易造成病毒传播，家中的老人、有基础病的人员、孕妇更是照顾的对象，最好提前接种“甲流”疫苗。远离有流感样症状的人员，减少接触或远距离接触家中外来人员。

六、公众应保持健康的生活方式，合理膳食，均衡营养，适当补充维生素C等营养物质，这对提高抵抗力有很好的作用。

医务室

二〇一〇年一月二十六日

**医务室健康热线：021-52413002**

**周一至周五 9：00～11：30、13：00～16：00**