

# 预防呼吸道疾病核心信息 十条防控要点 你知道几条

## 防控要点之一

近期，呼吸道疾病进入冬季高发时期。



## 防控要点之二

近期呼吸道传染性疾病均由已知病原体引起。

目前未发现新病原体导致的新发传染病



## 防控要点之三

接种疫苗是预防传染病的有效手段，大家应按照要求接种相应的疫苗。



## 防控要点之四

前往人员密集的公共场所，以及医院、养老机构等场所时，建议佩戴口罩。



## 防控要点之五

出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状时，如需外出要佩戴口罩。



## 防控要点之六

常通风，开窗通风时注意保暖。



## 防控要点之七

保持手卫生，不用不干净的手触摸口、眼、鼻。



## 防控要点之八

咳嗽、打喷嚏时应避开他人，用纸巾或肘袖遮掩口鼻。



## 防控要点之九

坚持合理膳食、适量运动、规律作息等健康生活方式。



## 防控要点之十

不提倡带病上班、带病上学。



# 流感能用药物预防吗 得了流感怎么治疗

冬季儿童呼吸道疾病多发，其中流感病毒是常见的病原体之一。

就家长朋友们关心的问题，我们请专家进行解答。

## 流感有无特效药，能进行药物预防吗

奥司他韦是专门针对流感病毒的抗病毒药物，能够缩短临床症状的持续时间。但并不建议孩子一发热就立即服用抗流感药物，因为引起发热的呼吸道病原有多种，而奥司他韦只对流感有效。

预防流感病毒的最佳方式是积极接种疫苗。如果没有禁忌证，6个月以上的人群

都建议积极接种流感疫苗。对于有发生重症流感或流感并发症高风险、且存在流感疫苗禁忌或未接种流感疫苗（或接种疫苗2周之内）的儿童，方考虑进行药物预防。药物预防可以降低但不能消除流感的风险，停药后会重新恢复对流感的易感性。因此不推荐对儿童常规进行药物预防。

## 阿奇霉素等抗菌药对流感有用吗

包括阿奇霉素在内的抗菌药物对病毒感染都无效。但是，如果发生流感病毒和细

菌或支原体的混合感染时，医生也会考虑抗流感病毒药物联合抗菌药的使用。

## 流感一般是怎么治疗的

感染流感病毒后，治疗措施包括抗病毒和对症治疗两部分。

抗流感病毒药物：目前针对流感病毒的口服抗病毒药物主要是神经氨酸酶抑制剂，常用的药物包括奥司他韦和玛巴洛沙韦，静脉用药包括帕拉米韦。一旦罹患流感，抗流感病毒药物使用越早越好，尤其是发病48小时之内使用，

但即便病程超过48小时，一旦明确流感，也应积极用药。

对症治疗措施：主要以退热、缓解不适为主。大家可以科学选择退热药，还可以使用一些缓解咳嗽和鼻塞等症状的药物。需要注意的是，有些复方制剂的药物成分可能与其他治疗药物重叠，联合使用有可能会引起某一成分过量，造成儿童不良反应。

# 孩子久咳不止 专家提示要合理膳食

进入冬季，呼吸道感染疾病高发，很多儿童感染退烧后，咳嗽症状却持续存在。家长该如何帮助孩子有效缓解咳嗽，针对这个问题，记者近日咨询了相关专家。

辽宁中医药大学附属医院治未病科主任王莉说，孩子在流感、肺炎支原体患病后期，应注重养脾胃，把体质调理好、养起来，饮食以清淡为主，忌糖，忌生冷，忌鱼虾蟹，忌食补。

专家介绍，从中医角度讲，孩子咳嗽时间比较长，可以采用一些食疗方进行调理：

如果孩子表现为咳嗽、痰多、痰白清稀时，将新鲜的梨

洗净，不去皮，挖去梨核，在梨中间加入陈皮、生姜，放在碗中隔水蒸，喝汤吃梨。

如果孩子表现为干咳、少痰，可用百合、川贝炖梨，百合和川贝都有滋阴润肺的作用。孩子如果胃口不好，谷芽、麦芽、山楂煲水服用，具有开胃健脾的作用，可以促进消化。

专家提示，很多家长很注重给小孩吃水果、青菜，但是物极必反，如果只吃水果、青菜，这些食物很寒凉，如果孩子体质比较寒凉，食用后就容易咳嗽。尤其一到晚上，更容易咳嗽、流鼻涕、出汗，所以家长要判断清楚后再给孩子用正确的食疗方法。

# 已经出现流感样症状 还能继续接种流感疫苗吗

如果已经出现了流感样症状，在没有确诊、自行痊愈后，建议继续接种流感疫苗。

主要原因有：一是呼吸道感染的症状不具备特异性，多种病原感染可能都会出现发热、头痛等流感样的症状。但是出现这些症状，并不一定是感染流感病毒，也可能感染了

其他病原体，最常见就是普通感冒。二是流感病毒有多个型别和亚型可以引起流行，流感疫苗覆盖了多种不同型别和亚型的多价疫苗。如果感染了某种型别的流感后接种疫苗，其中包含了其他型别的流感成分，依然能够发挥预防该型别流感的作用。