



秋冬季将进入流感高发期

专家提醒做好防控

苗是预防流感最有效的预防措施之一，可以显著减少感染的风险以及改善感染后的症状，从而降低接种者感染流感病毒和发生严重并发症的风险。《中国流感疫苗预防接种技术指南》推荐，6岁至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员，以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种对象。

每年的疫苗都会根据流行病学数据中的病毒株变化而更新。为保证接种人群得到最大程度的保护，建议无论前一季节是否接种，在当年流感季节来临前仍需接种流感疫苗。

保持良好的个人卫生习惯 保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，主要措施包括：用肥皂和温水洗手，尤其是在接触口鼻和眼睛后。尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患

者。保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。定期清洁和消毒常用物品和表面。保持环境清洁和通风。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式有助于增强免疫系统，提高抵抗力。包括：均衡饮食，摄入足够的维生素和矿物质。适量的体育锻炼有助于提高免疫力。充足的睡眠对于免疫系统的正常功能至关重要。

药物预防 药物预防不能代替疫苗接种，只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。可使用奥司他韦、扎那米韦等药物，建议在发生流感病毒暴露后48小时内及时应用。

警惕流感重症化

对症治疗 流感患者通常表现为高热、咳嗽、咽喉部疼痛、

头痛和全身肌肉骨骼疼痛等症状。治疗的首要目标是缓解上述症状，具体方法有以下几个：休息有助于恢复体力，缓解症状。保持水分摄入，避免脱水。服用退烧药，非处方药物如对乙酰氨基酚、布洛芬等，可以减轻发热、头痛及全身肌肉酸痛的症状。服用咳嗽和感冒药。在医生的指导下，选择合适的药物以减轻咳嗽和感冒症状。

服用抗病毒药物 病情较为严重的患者，或有重症化趋势的患者，应使用抗病毒药物，如奥司他韦和扎那米韦等。这些药物可以缩短病程并减轻症状，但应在医生的指导下使用。

警惕重症化 严重的流感病例，尤其是儿童、老年人和有基础疾病（如高血压、糖尿病、冠心病等）的患者，应更加重视、积极治疗。在居家药物治疗期间，如出现气短加重乃至呼吸困难、严重的腹泻、昏迷和高热等情况，需尽快就医。（午综）

秋冬季气温变化幅度较大，也是流感等各类呼吸道传染病的高发期。当前我国流感整体流行情况如何？为何要及时接种流感疫苗，接种前后要注意什么？中国疾控中心邀请专家解答公众关心的流感防控相关热点问题——

“目前我国流感活动处于中低水平但呈上升趋势。”中国疾控中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕介绍，预计我国大部分地区会逐渐进入流感高发期，并出现秋冬季的流感流行高峰，将呈季节性流行。在此期间，流感聚集性疫情可能会增多，聚集性疫情主要发生在学校、幼托机构、养老机构等人群密集的场所，要注意提前做好防控准备。

流感和普通感冒有何区别？

流感由流感病毒引起，以冬春季高发，主要通过呼吸道飞沫传播。此外，流感也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触进行传播，具有较强的传染性，在人群聚集的场所易暴发、流行。而普通感冒多由于细菌、鼻病毒、腺病毒等引起，其传染性较弱，一年四季均可发生。

不仅如此，流感病毒感染后可引起发热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛、全身肌肉酸痛等一系列症状，重症病例还可发生肺炎、心肌炎等。而普通感冒的主要症状往往发生在上呼吸道，全身症状较为少见，症状较轻，一般可自愈。

远离流感这样做

接种流感疫苗 接种流感疫

【健康红绿灯】

绿灯

洗手时认真搓手至少需要20秒



研究发现，洗手时水流的能量越高，手的移动速度越快，越容易把颗粒冲掉；若双手搓洗的力度太轻、速度太慢，即便水流够大，也难把颗粒冲掉。也就是说，洗手时认真搓手至少需要20秒，前期还需要用水打湿双手，涂抹适量的洗手用品等。

发际线健康底线是眉上4指宽



虽然发际线在人的一生中会有微弱改变，但其高度也有“健康底线”。用手测量，正常发际线的高度为眉上距离4指宽，一些天生额头较大的人也可能约为5指宽度。如果在这个基础上宽度不断增加，则可能是雄激素性秃发的表现。

红灯

胃肠道气体量也会超标



正常人的胃肠道存有100—150毫升气体，分布在胃与结肠之间，这些少量气体对健康并无影响。当胃肠道内气体量超过150毫升时，人就会有胀气的感觉。外界气体进入胃肠道的途径主要包括吞咽空气、碳酸氢盐中和胃酸、胃肠道内细菌代谢产气。当进入体内的气体量与排出气体之间存在差异时，就可能使胃肠道内的气体量积蓄增多，从而胀气。

爱生气影响乳腺健康



社交媒体上，与“生气”一词相关的话题里，“乳腺增生”总会占有一席之地。当女性处于生气、烦闷、忧虑、抑郁等不良情绪状态时，会抑制卵巢的排卵功能，出现孕酮减少，使雌激素相对增高，从而影响乳房健康，导致出现乳腺结节等症状。为了保证乳腺健康，要保持平稳的情绪，不要压抑情感。



当心“瘦”出脂肪肝

说起脂肪肝，很多人首先联想到的可能就是肥胖，其实脂肪肝并不是肥胖人群的专属，营养不良人群和瘦人也会得脂肪肝。数据显示，全球有1/4—1/3的成年人患有非酒精性脂肪性肝病，其中“瘦子”约占10%。

有些人虽然体重不超标，但可能存在肝脏内脂肪过度堆积的情况，从而表现为脂肪肝。“迅速减肥、营养不良、长期吃素等都是瘦人患上脂肪肝的常见原因。”北京大学第一医院感染疾病科主任徐京杭解释，迅速减肥时体内大量脂肪需要通过肝脏排出体外，由于肝脏内脂肪原料过多，无法及时进行处理，多余的脂肪组织就会沉积在肝脏。

长期素食、营养不良导致脂肪肝，是因为肝脏在代谢脂肪时需要多种物质参与，比如需要蛋白质运输脂肪，营养不良尤其是蛋白质不足时，肝脏代谢脂肪的能力受损，无法把脂肪及时排出，就会让脂肪大量沉积于肝脏，形成脂肪肝。

“早期、轻中度脂肪肝比较容易逆转，患者应积极调整生活方式，去除脂肪肝病因如戒酒，合理减重，尤其是减脂，减腹围等；科学饮食，避免摄入过多脂类、糖类，蔬菜、蛋白质食物不能少；科学运动，多做有氧运动；还应避免劳累、熬夜、负面情绪等伤肝因素。”

（张倩怡）

·广告·

丰台区市场监管局云岗街道所

多措并举 推动“接诉即办”工作提质增效

丰台区市场监管局云岗街道所把“接诉即办”作为践行以人民为中心发展思想的重要实践，作为提升市场监管工作效能的重要举措，坚持统筹领导和高位推动，严格落实“4+5”接诉即办工作法，多措并举推动“接诉即办”工作提质增效。

建立“全联动”机制，压实办单责任 细化所内办单流程，建立健全主管领导亲调度、主要领导盯全程、分管领导抓落实、全员办单到底的工作机制，形成上下联动、实时响应的工作格局，全面落实“4+5”接诉即办工作法和首接责任制。

形成“全链条”办理体系，精准提升办单质量 实施专人牵头责任制，明确响应、办理、回复、归档各环节规范操作，不断提升诉求办理精细化水平。定期对所内高频诉求提出预警，针对食品安全、预付费退费、服务态度等问题，集体讨论、拆分诉求、交流培训，形成高效解决

“范本”。主要负责人对重点工单亲自督办分析原因，强化源头治理，积极促进问题有效解决。

突出“全过程”暖心办，积极回应民生诉求 对于消费纠纷类诉求，分级分类处理。按照诉求疑难程度三级调解办单，协调双方达成一致，最大程度维护消费者合法权益，规范商家经营行为。积极探索联合办单机制，联合街道社区、行业责任单位、物业方等相关单位多方会谈，调度协商解决疑难问题，务求民生诉求“有呼必应”。

（石莹）

遗失声明

北京社会主义学院不慎遗失3份工会经费收入专用收据，编号1709381021（存根联、收据联、记账凭证联）、编号1709381022（存根联、收据联、记账凭证联）、编号1709381023（存根联），以上收据全部废止。特此声明。

2023年11月6日