



近日，国家流感中心发布监测数据显示，本轮流感疫情已进入下降期，但乙型流感占比持续上升，需密切关注。甲流、乙流有什么区别？得过甲流或乙流，会不会重复感染？又该如何预防？疾控专家就大家关心的问题进行解答。

甲流刚过乙流又来？

这份应对策略请收好

什么是乙流？

流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型。乙型流感(简称乙流),是由乙(B)型流感病毒引起的流行性感冒。

乙流的潜伏期多为1到4天。儿童感染者多突然起病，常有发热(体温可达39-40℃)、头痛、浑身肌肉酸痛、全身无力、食欲减退等全身症状，伴有咳嗽、咳痰、鼻塞、流涕、咽痛等呼吸道症状。

乙流除上述表现外，还会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状，甚至伴有小腿肌肉痛。

甲流和乙流的症状差别不大，很难根据临床表现去鉴别，还是需要配合检验来诊断。现在购买流感检测试剂比较方便，一些人担心医院检测的时间比较长，就在家自行检测，但部分人标本采集的过程是不规范的，可能出现“假阴性”的情况，从而耽误了治疗。

甲流和乙流有相应的抗病毒药物，越早治疗效果越好，还是建议到医院检查，结合血常规进行诊断。

特别提醒，乙流由病毒引起，平常用的青霉素、头孢等抗生素是针对细菌的药，对乙流是没用的，所以不建议一发烧就擅自使用抗生素。

得过甲流或乙流，会不会重复感染？

甲流和乙流是流感的两种不同亚型，不具备交叉免疫机制。感染甲流或乙流后，如果患者体质相对弱，那么依然有机会感染另一种亚型的流感病毒。

流感疫苗可以同时预防甲流和乙流，接种过的人群相继患甲

乙流的概率就比较小。

一般来说，一年内感染同一种亚型流感病毒的可能很小。比如，眼下流行的是A(H3N2)亚型的甲型流感病毒，感染后患者身体会具备该型病毒的免疫力，那么一年内再次感染同类型病毒的概率就小。但是，由于甲型流感病毒很容易变异，没有接种过疫苗的人群，就有再次感染其他亚型甲流病毒的可能。

近几年，由于乙型流感病毒没有太多变异，传播范围相对较小，且一年内再次感染乙流的概率也小。

吃奥司他韦预防靠谱吗？

临近期末，病毒轮番来临，

不少家长忧虑重重：为了避免孩子中招，吃奥司他韦预防靠谱吗？

不建议身边有同学感染流感时，让孩子服用药物预防。学校人员聚集防不胜防，不能一直吃药，还是以物理手段的自我防御为主，在密闭空间戴好口罩。学校应该提醒各班级进行通风，做好消杀工作。

流感引起的上呼吸道感染病程在一周左右，一周以后病毒数量就会明显减少，这时检测抗原或核酸基本呈阴性，也意味着病毒传染性大大降低，返校对其他同学来说是安全的。

除了接种疫苗，日常如何增强孩子免疫力？

接种疫苗是预防流感的重要手段，一般推荐最佳接种期是流感高峰到来前两三个月。但不是说错过最佳接种期就没有意义了，只要接种流感疫苗，在整个流感流行期都能起到保护作用。疫苗接种后，一般2到3周会在体内产生抗体，保护期基本可以持续一年。

春节临近，人员社会流动性增加，没有感染过流感病毒的人群仍然可以抓紧时机接种流感疫苗。此外，学校和住所定时通风，尤其是家中有流感患者的，一定要保持通风，降低密闭环境的病毒浓度；减少去人员密集的地方，到公共场合特别是上医院时，一定要佩戴口罩；日常用生理盐水洗鼻子，有助于降低病毒感染概率。(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

勤漱口是对咽喉最好的保护



冬季人体抵抗力下降，细菌、病毒常乘虚入侵，咽喉首当其冲，而漱口是对咽喉最好的保护。漱口时，将水含在嘴里，利用唇颊部肌肉使水通过牙缝，这样才能起到漱口的作用。每天除早晚刷牙外，应每隔2小时漱一次口，以每天6-8次为宜。建议以温开水漱口，也可用淡盐水和茶水。

排便最佳时长应不超过10分钟



每次蹲厕所的时间最好控制在10分钟内。如果超过这个时间还没排出来，别太强求，可以试试轻揉腹部，调节肠道蠕动、缓解便秘。若很难在10分钟内排便，可站起来再坐下，把时间间隔开，绝不能一次蹲坐半小时。已经有痔疮的人更应缩短排便时间，建议不超过3分钟。

红灯

激素类眼药水不可乱用



激素类眼药水不可乱用，任何眼部不适都应接受专业治疗。同时，可多食用维生素C、维生素E以及抗氧化的食物，减少或避免吸烟，可延缓老化进程，从而减缓白内障的发展；避免眼部受严重撞击；暴露于紫外线下时务必佩戴太阳帽、墨镜进行防护。

频繁清嗓让声带受不了



嗓子不舒服了清下嗓子，就是这个小动作，让声带和咽喉受伤。人正常说话时两侧声带拉紧、声门裂变窄甚至几乎关闭，从气管和肺冲出的气流不断冲击声带，引起振动，两侧声带轻轻接触发出声音。清嗓子时，两侧声带会在瞬间拉紧，呼吸道内外的气流还会猛烈地振动声带，相当于相互剧烈撞击，从而使之受损。

风雪喷雾变“喷火” 使用期间要小心

□本报记者 周美玉 通讯员 刘丙涛

临近春节，为了增加节日气氛，一些用于人工造雪的飞雪喷雾走红网络，只要轻轻一喷就能拥有漫天飞舞的“雪花”，营造出“冬季雪景”的浪漫氛围。在短视频平台，拍摄属于自己的“飘雪变装”相关视频热度直线上升。殊不知，这些人造“雪花”背后却暗藏危险。

记者从网上看到，飞雪喷雾从2元到10多元一瓶分很多品种。记者在网购平台上购买了一瓶飞雪喷雾，发现其外观类似发胶喷雾罐。摇晃后按压喷嘴，就可以喷出大量雪花状的白色泡沫，泡沫喷到空中，随风飘散，如同飘雪一般，很是浪漫。那么，飞雪喷雾主要是什么成分，用起来安全吗？近日，大兴区消防救援支队消防救援人员在做好安全防护的情况下，用飞雪喷雾做了一组实验，提示市民飞雪喷雾有火灾隐患，使用期间一定要小心。

消防救援人员模拟飞雪喷雾喷到空中，随后在其旁边点燃明火，只见喷出的“雪花”被迅速点燃，同时燃烧的过程中还产生非常刺鼻的味道。“市场上销售的飞雪喷雾，里面的‘雪花’是一

种可挥发性有机物，主要成分是高分子树脂化合物，靠高压溶解在乙醇、甲烷等有机溶剂内而产生。而这些有机溶剂属于易燃易爆危险品，如果碰到了火源很容易引发火灾。”大兴区消防救援支队孙村消防救援站副站长曹猛介绍。

消防部门提示广大市民，使用飞雪喷雾这类节日用品时，一定要将周边的易燃物、可燃物清理干净，同时还要注意远离火源。在过生日、结婚庆典中使用飞雪喷雾时更要小心谨慎。冬天使用时，还要注意静电火花危险。

此外，飞雪喷雾中的“雪花”对眼睛会产生一定的刺激性，在使用飞雪喷雾时，如果喷出的物质不慎进入眼睛，一定要尽快用大量清水冲洗，如不适感没有缓解，应及时就医，让医生做专业处理。

消防部门提醒，家里常见的气雾型杀虫剂、空气清新剂等含有压缩气体和有机化合物的产品都可能易燃。在使用时一定要远离火源，不要将其放置于温度过高的地方，以防发生意外。



·广告·

丰台区市场监管局看丹街道市场监管所

开展农贸市场电子秤“大体检”

近日，丰台区市场监管局看丹街道市场监管所联合计量科、计量所在辖区3家农贸市场内开展电子秤“大体检”，对民生关注度较高的海鲜水产、鲜肉、冻品、散装食品等摊位110余台次电子秤进行全覆盖检查，确保群众的“菜篮子”拎得准，买得踏实。

检查商户电子秤准确度 对商户在用电子秤逐台查看，详细检查摆放位置是否符合要求、是否按时进行年检等影响计量准确性的关键因素，并利用标准砝码对电子秤进行计量测试，检定测量值是否准确。

检查市场内公平秤设置情况 执法人员对农贸市场内是否设置公平秤，以及公平秤设置位置是否方便合理、公平秤的准确度进行全面核验。

检查计量知识科普程度 向市场经营户及市场主办方详细讲解了电子秤的正确使用和日常维护等常识，强调经营者应规范使用电子秤，按时完成电子秤检验，坚决杜绝缺斤短两、计量欺诈等情况发生。

丰台区市场监管局提示广大消费者，经营商户电子秤均需定期进行检验，称重时可认准电子秤上检验标志；购买海鲜等产品时，可尽量沥干水分防止缺斤短两事件发生；农贸市场内均设有公平秤，消费时留好消费凭证，对重量有疑问可至公平秤处复称，确有问题可找市场管理员或者市场监管部门处理。

(赵健健)