**流行性感冒预防**

流行性感冒（ingluenza）简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。常于冬、春季流行，通过空气飞沫传播。该病潜伏期短，一般1～3日，最短数小时，最长4日，传染性强，传播迅速。临床症状为急起高热，全身症状较重，呼吸道症状较轻。显著头痛、身痛、乏力、咽干及食欲减退等。部分病人有鼻阻、流涕、干咳等。查体可见急性热病容，面颊潮红，眼结膜及咽部充血。肺部可闻及干罗音。发热多于1～2日内达高峰，3～4日内退热，其他症状随之缓解，但上呼吸道症状常持续1～2周后才逐渐消失，体力恢复亦较慢。

**如何预防流感呢？**

1、常洗手。病毒可以在患者手摸过的地方存活3个小时，所以你应经常洗手。

2、小心封闭的空间。空气不好的办公室、教室等是很容易传染上感冒的地方。因此我们应该做到每天让办公室教室等人多的空间多通风。也可以用淡盐水使你的鼻子经常保持湿润。

3、大量喝水。大量的水可以将病毒从你身上冲走，并防止脱水症的发生，而脱水症则是感冒的并发症之一。

4、不要总揉你的鼻子。揉鼻子容易把手上的病毒直接揉在你身上这个最易被传染上的地方。

5、别老坐着不活动。每天进行30—45分钟的有氧锻炼。如散步、骑车、跳舞，都可以极大地增强你抵御感冒的能力，避免患上呼吸道传染病。

6、多吃维生素E和C。维生素E在人的免疫系统中占有重要的地位，但它多存在于动物脂肪和植物油当中，所以那些不爱吃肉、吃油的人摄入得少。他们需要补充一些维生素E类的食品。维生素C有减轻感冒症状及程度的作用，所以可以口服一些，但别过量。

7、流感流行期间暂停集会，暂不探亲访友，不到人群密集的地方活动，出门戴口罩。公共场所加强通风，可用紫外线灯消毒，物理药片消毒或用熬醋熏蒸的办法预防流感，也可用中药预防，如口服板兰根等，据认为有一定效果，也有的吃点大蒜、喝点姜汤，也可能有预防作用。

8、流感病毒侵入机体以后是否引起发病，主要与机体的免疫功能有关。营养不良和过度劳累使机体抵抗力下降，特别容易遭受各种病原体（包括流感病毒）的侵袭，因此平时要保持营养均衡和避免过度劳累，要有充足的睡眠，这是预防流感的基础措施。

9、一旦发生流感，主要是加强护理（发病后注意休息，多饮水，进食易消化、营养丰富的食物），必要时给予对症处理（如发热、头痛时给予阿司匹林等解热镇痛药），防止出现并发症。

长安校区医务室