

流感

流感是由病毒引起的疾病，主要在冬季以流行病的形式出现。

主要症状包括高烧、肌肉酸痛、头痛、喉咙痛、浑身乏力、鼻塞和干咳。

其他病毒也可能会引起类似的症状。

流感一般一周左右就能痊愈，但咳嗽和疲劳感可能会再持续两周。

得了流感该怎么办？

在发烧或全身不适期间，建议卧床休息。

每天补充两升以上的液体（水、果汁、花草茶、汤、清汤）。

如果没有过敏史，发烧时可以服用扑热息痛（对乙酰氨基酚），最多每6小时可服用一次。

用浸湿温水的海绵擦拭全身皮肤，有助于缓解症状。

抗生素对流感没有任何效果。

什么时候该去看医生？

如果发烧持续超过4天，或者出现呼吸困难，必须立即去家庭医生处就诊。

您也可以拨打卫生咨询热线 **016 (Sanitat Respon)** 或直接致电您的社区医院（CAP）进行咨询。

如何预防传染？

流感是一种传染性疾病。

无论患者还是他周围的人，都必须经常用肥皂和水洗手并佩戴口罩。

当咳嗽或打喷嚏时，使用一次性手帕遮住口鼻，并将手帕扔进封闭的袋子里。

病人的房间应每天多次打开窗户进行通风。

有疫苗吗？

因为流感病毒一直在不断变异，所以每年都会针对当年冬季可能流行的病毒株研发新的疫苗。

推荐哪些人接种？

流感疫苗主要推荐给患流感后极易出现并发症的高危人群，包括：60岁以上的人，患有心脏、支气管、肾脏慢性疾病的人，糖尿病患者，免疫力下降的人，孕妇以及患有慢性疾病的儿童。

流感疫苗的益处

接种疫苗能**降低感染流感的风险**。就算接种后仍不慎感染，它也能减轻症状，并预防肺炎、减少住院等严重并发症。此外，接种疫苗还能**间接保护身边**那些因身体原因无法接种的易感人群。

疫苗有副作用吗？

流感疫苗是安全的，但在少数情况下可能会出现：注射后24小时内手臂疼痛、低烧和疲劳。在极罕见的情况下，它可能会引起过敏反应。



患流感所带来的并发症风险，要远远高于接种疫苗本身的风险。