

## 甲流防疫知识

### 什么是甲流？

- 1.甲型流感病毒为常见流感病毒，甲型流感病毒最容易发生变异，流感的传染源主要是病人，其次是隐性感染者；
- 2.动物亦可能为重要贮存宿主和中间宿主；
- 3.病人自发病后5天内均可从鼻涕、口涎、痰液等分泌物排出病毒，传染期约1周，以病初2~3天传染性最强。

### 流感的症状:

- 1.发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛发热和疲劳等;
- 2.出现腹泻或呕吐、肌肉痛、眼睛发红;
- 3.部分患者病情可迅速进展，来势凶猛，突然高热，体温超过39℃，甚至继发严重肺炎。

### 流感的传播途径:

以空气飞沫传播为主，其次是通过病毒污染的物体、用品等间接传播，密切接触也是传播流感的途径之一。

### 甲流与普通感冒的区别:

甲型流感与普通感冒不同之处在于普通感冒不会流行，传染性小，是普通病毒引起的呼吸道疾病，主要由血清型的鼻病毒引起为主，起病急，早期症状有咽干、喷嚏、鼻塞、流涕等，一周内可痊愈，病情较轻；而甲型流感由甲型病毒引起，传染性强，症状为发热、畏寒、全身不适等，发热会持续3-5天，轻者3日内痊愈，重者要两周，甚至一个月。



## 减少去人多密集的地方

减少去人多密集的地方。流感病原主要通过人们呼吸道分泌物的飞沫传播。闭塞的房间也会让细菌和病毒密度上升，增加病原传染机率。因此，室内要多开窗通风，家长也应避免带孩子去人多的地方。



## 远离“毒”源

家里有人感冒，应为患者佩戴口罩。确诊感染流感病毒应及时治疗或隔离，以免传染给幼儿。教育幼儿在咳嗽或打喷嚏时用手帕或纸巾捂住口鼻。让幼儿远离流感病毒携带者，避免与之近距离接触，以防感染。



## 讲究卫生，勤消毒

讲究卫生，勤消毒：让幼儿在家勤洗手，多喝水，保持良好规律的作息，以增强身体抵抗力。让幼儿在饭前便后洗手，拿了脏东西之后立即洗手。家人外出回来应洗手，换衣之后再与孩子接触，减少病毒感染机率。幼儿的餐具应定期灭菌消毒。除此之外，随着天气变化，及时为幼儿增减衣服。让幼儿进行适量的户外运动，保持室内空气流通，定期消毒等可以降低患流感的风险。

# 七步洗手法



① 掌心相对、手指并拢、互相揉搓



② 手心对手背后沿指缝相互揉搓，交换进行



③ 掌心相对，双手交叉指缝互相揉搓



④ 弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



⑤ 左手握住右手大拇指旋转揉搓，交换进行



⑥ 将五个手指尖并拢，放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



⑦ 一手旋转揉搓另一手的腕部前臂，直至肘部；交替进行

### 请注意：

1. 每步至少来回洗五次
2. 尽可能使用专业的洗手液
3. 洗手时应稍加用力
4. 使用流动的洁水
5. 使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手



## 补充维生素

补充维生素。让幼儿多吃富含蛋白质和维生素的食物，促进代谢，提高免疫力。维生素能促进体内重要代谢，特别是维生素A和维生素C能增强皮肤和黏膜的功能，提高免疫力。平时注意教育孩子多喝水，饮食要有规律，不暴饮暴食。



**增强体质，锻炼身体**

增强体质，锻炼身体。每天让孩子进行适当的户外运动。适当晒太阳强健他们的身体，提高抵抗力。

## 补充免疫球蛋白，增强病毒抵抗能力

补充优质的初乳（原生初乳素）。初乳素中丰富的免疫球蛋白可以帮助孩子直接提高对流感病毒的抵抗能力，同时初乳素中的多种维生素可以增强黏膜屏障功能，双管齐下，预防感染的发生。