

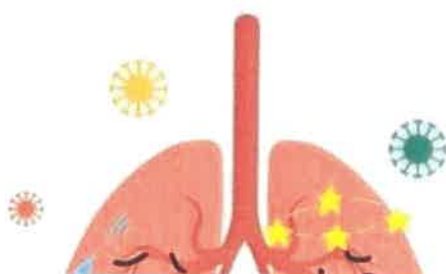
**冬季流感呼吸道疾病多发，得了流感之后多久可以完全恢复？
疫苗接种是否是最有效的方式，
对老人儿童有哪些建议？**

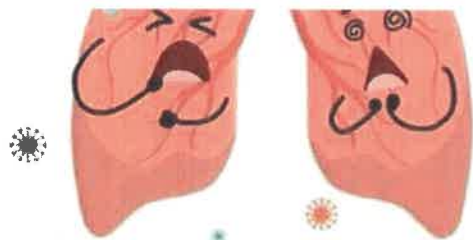


流感是以头疼、发热、肌疼，以及全身不适等为主要症状的常见疾病，没有并发症的情况下，通常是自限性的，大概发病3—5天之后发热症状会得到缓解，基本上全身症状也会好转，大概7—10天基本就可以痊愈。



一旦发生了肺炎等并发症，可能病程就会相对长一些。





从防病和保护易感人群的角度讲，接种疫苗一直都是预防传染病或者是防控传染病最经济有效的途径，流感疫苗也是一样，每年接种流感疫苗是预防流感发病、减少相关重症和死亡最有效的手段。



儿童的免疫系统不是那么健全，老年人通常免疫功能相对较弱，在保持良好的个人卫生习惯，以及注重环境清洁卫生的基础上，建议对老年人、幼童这样一些重点人群可以采取以下防护措施：

一是要尽早开展疫苗接种。接种疫苗可以减小发病 可以减小相关重

也可以减少接触，可以减少怕大重症的风险。应当参考有关接种程序去接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等相关的疫苗。



二是在呼吸道传染病高发的季节，对于幼童、老年人应该尽量避免或减少去人群密集的场所，如果必须去的话，建议要科学佩戴口罩。



三是要加强对老年人、幼童的日常健康监测，一旦出现发热、咳嗽相关症状应该及时就医，遵医嘱科学安全用药。同时，家庭成员如果出现发热等呼吸道传染病症状，要尽量避免近距离接触，尤其是尽量避免接触家中的老年人或者是幼童。当我们带着家人、家人带着有发热咳嗽等症状的患儿就诊时，应该做好患儿和自身的健康防护，戴口罩，避免交叉感染。



随着冬季的到来，人们更倾向于在室内聚集，但是这也给流感等呼吸道传染性疾病的传播提供了一个条件。

特别是像学校这样的集体单位，应该如何做好防控工作，有没有哪些措施是特别有效的？



在学校、托幼机构这种集体单位是人员比较密集的场所，而且孩子在学校，他的接触是非常频繁的，卫生习惯也没有那么好，所以很容易发生呼吸道传染病的传播。建议从以下几方面来减少传染病的传播：

第一，我们要及时接种疫苗，老师、学生要尽早去开展流感疫苗的接种，因为它是季节性的传染病。这样可以帮助强化免疫屏障，减少疾病在



第二，加强环境清洁，保持室内卫

生，养成良好的洗手习惯，定期开窗通风，保持室内空气流通。我们知道冬春季室外环境气温很低，所以在通风时一定要做好保暖，不要通风之后感冒了。



第三，建议加强健康监测。我们知道不管是学校还是托幼机构，都是有晨午检，还有因病缺勤登记的，所以要加强这方面监测。学生、教职员工是不提倡带病上课或者是上班的，因为可能会把传染病引入校园。



安徽省卫生健康委员会