

别把流感错当普通感冒

流感季节如何预防

感冒是很常见的病症,虽然普通感冒和流行性感冒是非常相似的,但流感可不是普通感冒。流感,全称为流行性感冒,简单说就是我们人体感染了特定的流感病毒所导致的疾病。

普通的感冒只要吃一些消炎或者退热的药物,就可以很快治愈。而流行性感冒却很难治疗,尤其流感有病毒的存在,这些病毒会随着气候温度和人体身体状况而变化,如果身体状况较差,病情会逐渐扩大,并且严重时还会出现死亡,所以流行感冒应该怎样预防?

普通感冒和流行性感冒有何区别

首先,二者的病原体不同——普通感冒常见的病毒,多为鼻病毒、腺病毒、冠状病毒,有时肠病毒也会客串一下(H1N1、H3N2亚型等);流感的主要病原体为:甲型流感病毒(H1N1、H3N2亚型等)、乙型流感病毒(可引起季节性流行)、丙型流感病毒(仅呈散发性感染),其中甲流病毒危害性最大,易变异,导致对其“下一代”束手无策、疫苗失效和人体对其没有抵抗力。

普通感冒的症状表现为,身体发热、嗓子发痒,并且还会流鼻涕,鼻涕是清水样的,有时候还会出现咽喉疼痛或发热头痛的情况,浑身疲惫。一般情况下,普通感冒吃一些药物或者是做一些调理,就可以得到很好的治疗。

但是流行性感冒却非常严重,基本上潜伏期就是3~5天,有的是突然间就发病,比如突然高烧40度左右。流感还会出现四肢酸痛的症状,并且这种疾病是集集体性质的,如果是周边的学生或者工人全部都出现感冒症状,就是流行性感冒。

为何流行性感冒容易致死

流行性感冒的传染性是非常强的,如果身体体质较虚弱,免疫力、抵抗力较差,容易感染病毒的人,一旦患上流行性感冒,便大大增加了死亡风险。另外,流感对婴幼儿、老年人以及存在心肺基础疾病的人来说,容易引起肺炎等严重并发症,进而导致严重后果甚至死亡。

流行性感冒突发的时候,人们没有防备,以为是普通的感冒,互相之间没有做一些隔离,尤其是流行性感冒是一种传染性的疾病,所以当这种疾病发生时就要勤洗手,并且要用流动的水来洗手,尤其是对表现出感冒症状的人要进行隔离,这样才可以减少病毒传染。

如何预防流感

在流行性感冒出现的时候,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。预防主要措施包括:增强体质;勤洗手;保持环境清洁和通风;在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动;避免接触呼吸道感染患者;保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽、打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现流感样症状应注意休息及自我隔离,前往公共场所或就医过程中需戴口罩。

另外,还要在饮食上搭配均衡,吃一些有营养的食品,让身体保持足够体力,这样就可以避免流行感冒的侵害。并且也要防止内火旺盛,可以多吃一些清火的食物,降低患上流感的几率。然后,还要多注意休息,坚持锻炼身体,因为只有身体强壮才可以预防疾病感染。

如果确诊或怀疑得了流感,需要进行隔离或请假在家休息,避免外出上班、上学。



流感疫苗到底要不要接种?

谁也说准,但是接种疫苗仍是预防的最好办法之一。接种流感疫苗尤其对婴幼儿、老年人和存在心肺基础疾病等高危人群预防流感的意义重大。

今年的流感疫苗从包含的抗原成分来讲(即有效成分),有两种类型的流感疫苗:三价疫苗和四价疫苗。三价疫苗含有3种抗原,可以预防H1N1、H3N2和BV三种流感病毒感染。四价疫苗含有4种抗原,除了预防前面3种病毒,还可以预防BY型流感病毒。每支疫苗都是通过冷链物流配送到接种门诊,保证安全可靠。

哪些人不适合注射流感疫苗

1. 有过任何严重的危及生命的过敏症;
2. 曾患过格林-巴利综合征(也称为GBS);
3. 正在患有急慢性疾病;

4. 出生不满6个月的宝宝;
 5. 对疫苗过敏。
- 哪些人适合注射流感疫苗:**
1. 老年人、中小学生、幼儿,在公共场所工作的部分人群;
 2. 有接触流感患者机会的高危人群,如医护人员、护工、幼师、中小学教师等。

注射流感疫苗时需要注意以下几点:

1. 注意流感疫苗接种时间。这里特指6个月至3岁的婴幼儿,因为抵抗力比较弱,需要注意在流感来临前1-2个月就接种疫苗。
2. 接种完成后,注意留在接种点15-30分钟,以便观察是否有不良反应。
3. 接种完成后要



流感流行一般从10月至来年的3月,12月至来年的1月达到高峰。因此,在家里准备一些治疗感冒的药物有备无患,一旦出现流感样症状,可尽早服用药物对症治疗并尽快就医。

日前,国家卫生健康委、国家中医药管理局联合印发了《关于做好今冬明春流行性感冒医疗工作的通知》(下称《通知》),同时,还公布了《流行性感冒诊疗方案》(2019版),推荐了流感中医治疗方案,分为轻证辨证治疗方案、重症辨证治疗方案、恢复期辨证治疗方案。

其中,轻证辨证治疗方案包含:风热犯卫,主症为发病初期,发热或未发热,咽红不适,轻咳少痰,无汗。推荐的常用中成药有疏风解表、清热解毒类,金花清感颗粒,莲花清瘟胶囊(颗粒),清开灵颗粒(胶囊、软胶囊、片、口服液),疏风解毒胶囊,银翘解毒类,桑菊感冒类等。儿童可选儿童抗感颗粒、小儿豉翘清热颗粒等。

热毒袭肺,主症为高热、咳嗽、痰粘咯痰不爽、口渴喜饮、咽痛、目赤。推荐用的中成药:清热解毒、宣肺止咳类,如莲花清瘟胶囊(颗粒)、银黄类制剂、莲花清热类制剂等。儿童可选小儿肺热咳喘颗粒(口服液)、小儿咳喘灵颗粒(口服液)、羚羊角粉冲服。

(钟晨)

关于奥司他韦,你不得不知的一些事



咳嗽,咳脓痰、血痰,或胸痛;

2. 合并肺炎;
3. 呼吸频率快,呼吸困难,口唇紫绀;
4. 神志改变,包括:反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥等;
5. 严重呕吐、腹泻,出现脱水表现;
6. 原有基础疾病明显加重。

重症流感患者符合以上6条中一项者,应尽早给予抗流感病毒(奥司他韦,剂量甚至加倍)治疗,不必等待病毒检测结果;如果发病时间超过48小时,症状无改善或呈恶化倾向时也应进行抗流感病毒如奥司他韦治疗。

三、无重症流感高危因素的患,症状偏重者发病时间不足48小时,为缩短病程,减少并发症也可以抗病毒使用奥司他韦治疗,但必须经专家评估。

奥司他韦的主要不良反应

消化道症状有恶心、呕吐、腹泻、腹痛等;其次是呼吸系统的不良反应,包括支气管炎、咳嗽等;此外还有中枢神经系统的不良反应,如眩晕、头痛、失眠、疲劳等。

另外日本有报道服用奥司他韦后出现青少年的精神异常,因此,一定要避免滥用奥司他韦。

(胡意)

每到冬春季节流感就开始肆虐,今年也不例外。流感一来,奥司他韦(Oseltamivir)就被传得神乎其神,个别医院甚至出现供应紧张,一盒难求的情况。

到底该怎样合理使用奥司他韦,来听听同济大学附属东方医院本部呼吸科主任朱晓萍教授等专家怎么说。

奥司他韦不是“神药”

奥司他韦不适用于普通感冒只针对流感,而且把握时机很重要,发病48小时内给药效果最佳。但对于有高危因素、又有肺炎的患者,即使超过48小时也是要用的。

奥司他韦对普通感冒无效。奥司他韦是一种作用于神经氨酸酶的特异性抑制剂,其通过抑制流感病毒脱离宿主细胞,最终起到抑制流感病毒在人体内的传播以起到治疗流感的作用。

医生可以向患者开具奥司他韦的三种情况

当患者缺乏病原学诊断证据时,医生如何才能清晰界定奥司他韦的使用指征?怎样在避免滥用、错用的前提下,达到改善患者预后的效果?

首先,明确重症流感高危人群的定义:年龄<5岁的儿童;年龄≥65岁的老年人;伴有以下疾病或状况者,即慢性呼吸系统疾病、心血管疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、免疫功能抑制(包括应用免疫抑制剂或HIV感染等致免疫功能低下);肥胖者;妊娠期妇女。

一、对于重症流感高危人群,出现流感样症状包括:发热、头痛、肌痛、全身不适、咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血、部分表现呕吐、腹痛、腹泻等,程度偏重者,建议尽早(发病48小时内)使用奥司他韦。

二、重症流感患者可能有并发症者:

1. 持续高热>3天,伴有剧烈

今后签订《劳动合同》将有范本可参照

拥有一份工作前,签合同是第一动作。但许多人搞不懂的是,合同上应该写些什么?哪些必须?哪些可以没有?到底标准的劳动合同长啥样?近日,人力资源和社会保障部发布《劳动合同》示范文本,一个是通用版,一个是劳务派遣版,两个示范文本的公布在全国层面尚属首次。今后,劳动者在签订《劳动合同》时,有范本可以参照了。

《劳动合同》示范文本进一步明确了“前合同权利义务”,示范文本在正文前列明了六条注意事项,其中的项目有些虽然是法律

的直接规定,但一般会在合同正文里出现。本次示范文本把这些内容容加入了正文前的注意事项,则进一步提示合同双方在合同签署前和签订后的一些法定权利义务,为规范操作提供了指引。

新版的示范合同在合同期限、工作时间、休息休假、工作岗位、工作地点等劳动合同必备条款方面,做了比以往更详细的罗列,能够满足一般用人单位最广大岗位的使用需求。同时,也预留了“其他约定”的条款,在使用的便捷性上有所提高。

那么,这两个示范文本是不

是就是所有劳动者合同的“最终版”呢?答案是否定的。不过虽然这只是一个范本,但这注定会影响企业今后签订以及履行劳动合同,也必然降低劳动争议中国绕劳动合同的争议焦点。

《劳动合同法》明确规定,订立劳动合同只要遵循合法、公平、平等自愿、协商一致、诚实信用的原则即可。该法十七条指出,劳动合同应当具备以下条款:用人单位的名称、住所和法定代表人或者主要负责人;劳动者的姓名、住址和居民身份证或者其他有效身份证件号码;劳动合同期限;工

作内容和工作地点;工作时间和休息休假;劳动报酬;社会保险;劳动保护、劳动条件和职业危害防护;法律、法规规定应当纳入劳动合同的其他事项。劳动合同除前款规定的必备条款外,用人单位与劳动者可以约定试用期、培训、保守秘密、补充保险和福利待遇等其他事项。

这也意味着,劳动合同文本并非是一“本通”,而是允许根据实际情况有所修改。特殊行业、特殊职工,还要在专人指导下对示范文本进行修改,双方拟订适合自身特性的条款。(康乔娜)

新闻直通车

12月5日起省内乘高铁无需再取票

15个车站实施电子客票 刷身份证可进出站

本报讯(记者 薛生贵)自12月5日起,在中国铁路西安局集团有限公司管辖范围内的高铁站坐高铁实施电子客票。旅客通过互联网买票后,不用取票,直接刷购票时提供的身份证件或者手机动态二维码即可秒速进站验票乘车。

据了解,此前从11月20日起大西客专已开始实施电子客票。这一次,则是中国铁路西安局集团有限公司管辖范围内的高铁站统一实施电子客票。具体共有15个车站实施电子客票,分别是:西安北、宝鸡南、岐山、杨陵南、咸阳秦都、渭南

北、华山北、大荔、阿房宫、郿邑、佛坪、洋县西、城固北、宁强南站、汉中。除这15个车站外,还有办理动车组列车业务的延安、蒲城东、黄陵南、甘泉北、富县东车站。

进出站时,拿购票的有效证件原件刷证就能通过,最常见的就是二代身份证,刷一下就可通过。至于使用临时身份证的,大人带着小孩的,拿护照、户口本购票的,港澳居民来往内地通行证(回乡证)、台湾居民来往大陆通行证(台胞证)等,铁路部门建议从人工通道核验进站,检票时需要在半自助或车站工作人员手持检票机上核验。

省市场监管局:

力争全省推广使用食品安全监管二维码

本报讯(王江黎)日前,陕西省市场监管局发布消息,在2020年“食品安全周”举办前,省市场监管局将紧密围绕食品安全监管工作大局,加快推进“智慧监管”,力争在全省范围内推广使用食品安全监管二维码。

据悉,在近日召开的推进食品安全综合平台运用信息化工作会上,省市场监管局明确要求,要顺应食品监管新形势,充分利用信息化手段提升食品安全管理效率,以数字化精准推动民生工作,加快推进“智慧监管”,实现食品安全管理工作的

规范化、信息化、标准化,不断提升公共服务均等化、普惠化、便捷化水平。

下一步该局将上下联动、团结配合,由餐饮处牵头做好综合业务系统维护、应用和推广工作,协调处做好数据统计应用工作,其他食品处室做好相关领域内食品安全监管及二维码使用工作。加快完善食品安全监管二维码信息录入,持续加大宣传力度,督促企业主体在显著位置张贴二维码,力争在2020年“食品安全周”举办前实现食品安全监管二维码在全省范围内推广使用。

12月5日是国际志愿者日,由西安绿叶爱心公益慈善中心和晶洁岛茶艺调理阳光家园主办的2020迎新年音乐会,在西安丝路艺术剧院上演,音乐会上,龚鑫带来的钢琴独奏《我爱你中国》、姚丰、封肇皓表演的男女声对唱《芦花》等节目赢得了现场观众的阵阵掌声。

此次音乐会由来自四川南充、甘肃兰州、山西侯马、陕西西安的心智障碍孩子,与数百人的助演团队同台献艺,让公众看到十年来音乐带给这些特殊孩子的改变与成长。 本报记者 刘强 摄

