

关于流感的健康宣教提示

近日，我校师生及家属出现多发流感趋势，为让大家避免感染流感病毒，给予大家健康宣教，提示如下：

一、区分流感和普通感冒

流感是由病毒引起的，往往发病较急，会出现发热、头痛、全身酸痛等症状，一般会高烧 39--40℃左右，而普通的感冒一般起病不急，开始会出现嗓子疼、流鼻涕等症状。专家表示，如果确诊只是普通感冒，应该尽可能的在家休息。

二、流感的传播途径

- 1、流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。
- 2、接触被病毒污染的物品也可引起感染。
- 3、近距离密切接触可发生有限传播。

三、流感的预防

- 1、室内经常开窗通风，保持空气新鲜。
- 2、学校宿舍、教室、图书馆、食堂等聚集场所，请采用 5%84 消毒液或酒精擦拭消毒。
- 3、加强户外体育锻炼，提高身体抗病能力。
- 4、季节气候多变，注意加减衣服，避免整日待在空调房内，对呼吸新鲜空气。
- 5、注射流感疫苗。
- 6、出现发热等不适症状，及时就医。

江西财经大学医院

2022年6月13日