**附件1**

**流感预防措施**

流行性感冒（简称流感）是流感病毒引起的急性呼吸道感染，也是一种传染性强的疾病。主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是：急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。一般秋冬季节是其高发期，所引起的并发症和死亡现象非常严重。该病是由流感病毒引起，可分为甲（A）、乙（B）、丙（C）三型，甲型病毒经常发生抗原变异，传染性大，传播迅速，极易发生大范围流行。甲型H1N1也就是甲型一种。本病具有自限性，但在婴幼儿、老年人和存在心肺基础疾病的患者容易并发肺炎等严重并发症而导致死亡。具体预防措施如下：

**1、注意个人锻炼**

合理地安排一些体育锻炼，锻炼需适度，如散步、跑步、爬山、打球、练太极拳等都可以增强体质，提高机体抵御病毒侵袭的能力。

**2、注意充分休息**

人的休息和睡眠状况会直接影响抵抗力水平，所以任何活动都应适可而止，保持充足的睡眠，尽量不要熬夜，感到身体疲劳时要及时安排休息，保持精力充沛才有能力抵御外邪。

**3、注意日常饮食**

合理安排饮食也可以提高自身免疫力。热量过高、脂肪过剩的饮食会使身体抗病毒的能力下降，让流感病毒乘虚而入。所以要合理安排饮食，均衡地搭配蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维生素等各种有助于增强体质的营养素，还可以多补充一些富含维生素C的食物，因为维生素C有助于提高免疫力。

**4、注意防寒保暖**

冷暖交替比较频繁的时候，人体由于无法适应剧烈的冷暖变化，抵抗力就会下降，易于受到流感病毒的侵袭。因此人们需要根据气温的变化适时增减衣服。另外，阳光既有助于室内保暖，又有利于杀菌消毒，应充分利用，保证室内接受日光充分照射。

**5、注意个人卫生**

个人卫生在预防流感的过程中也起着关键的作用。流感病毒很容易通过手部接触表面沾有病毒的物品后再接触口鼻而感染，约一半的流感发病就是通过手部接触患病的，所以勤洗手、保持手部的卫生十分重要，平时还应尽量避免用手接触眼睛、口鼻等。另一个是外出时注意戴口罩，虽说戴口罩不能起到完全阻隔病毒的作用，但就目前来说是减少被传染的最好办法之一，至少可以让我们少吸入一些空气中飘散的病毒。

**6、注意空气流通**

流感病毒是通过空气传播的病毒，尤其在密闭的环境中更容易传播，所以我们要经常开窗通风，注意保持室内空气流通，从而降低房间内病毒的浓度，减少人与病毒接触的机会。平时的活动场所尽量选择露天或是空气流通的地方，避免到密闭的环境中逗留，少去人多的公共场合。

**7、注意多饮开水：**

尽量做到一天八杯水，而且尽量不要饮用冷水、冰水。

**8、注意接种流感疫苗**

在重点人群中形成免疫屏障是防治甲流的有效措施之一。接种疫苗后需要大约两个星期的时间，身体才会产生抗体，可以起到预防流感病毒感染的作用。值得提醒的是，流感疫苗并不是接种一次就可以一劳永逸，而是每年都需要接种，因为疫苗配方是在对当年流行病毒毒株预测的基础上制成的，而流感病毒毒株几乎每年都发生变异。