

预防流感我最强



CATALOGUE

目录

- 流感的基本知识
- 预防流感的方法
- 流感的药物治疗
- 流感的护理与康复
- 流感的预防与控制



PART 01

流感的基本知识

REPORTING



CATALOGUE



流感的症状



全身肌肉疼痛，尤其是背部和腿部。



咳嗽伴有喉咙疼痛或瘙痒。



体温升高，可能超过38°C。





流感的症状



头痛

头痛可能是流感的一个显著症状。



疲劳

感到极度疲劳和虚弱，即使充分休息后也无法恢复。



喉咙痛

喉咙疼痛或红肿。



流鼻涕

流出的鼻涕可能呈黄色或绿色。





流感传播的方式



空气传播

流感病毒通过飞沫在空气中传播，当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，病毒会释放到空气中并传播给其他人。

接触传播

流感病毒也可以通过接触被病毒污染的物品或表面，然后再触摸自己的口、鼻或眼睛来传播。



流感对人体的影响

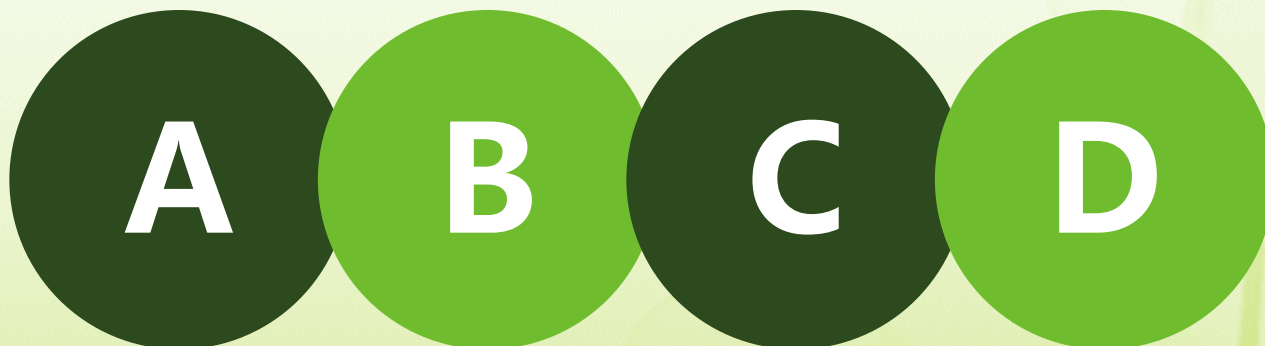


免疫系统减弱

流感病毒会影响人体的免疫系统，使身体更容易感染其他疾病。

肺部疾病

流感并发症包括肺炎，特别是对于老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人来说更容易发生。



心脏疾病

流感并发症可能导致心脏病发作或加重心脏病症状。

其他疾病

流感还可能引起其他并发症，如肾脏疾病、神经系统疾病等。

PART 02

预防流感的方法





保持个人卫生



01

勤洗手：经常用肥皂和流动水洗手，或者使用含有至少60%酒精的手部消毒液。

02

咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进封闭的垃圾桶，之后洗手。

03

避免触摸眼睛、鼻子和口部，尤其在未洗手的情况下。





接种流感疫苗



每年接种流感疫苗，特别是儿童、老年人、身体虚弱和医务人员。

了解疫苗成分和适应症，选择与自己年龄、健康状况和当地流感疫情相匹配的疫苗。



避免接触感染源



01

避免去人群密集的场所，如商场、医院和公共交通工具。

02

与感染流感的人保持距离，特别是老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人。

03

在公共场所佩戴口罩，尤其是在疫情高发期。

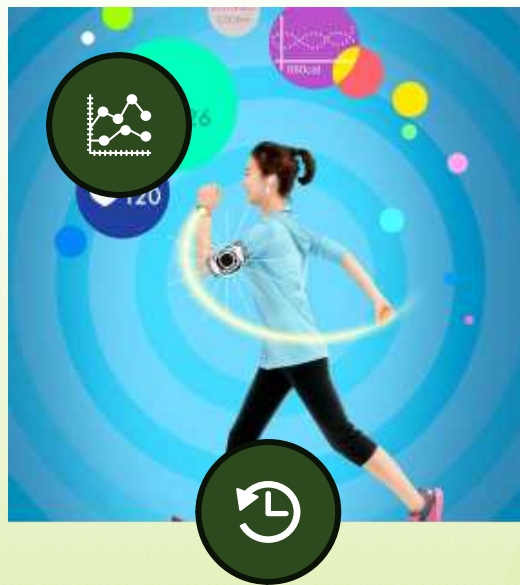




增强免疫力



保持充足的睡眠时间，成年人
每晚7-9小时，儿童和青少年每
晚8-10小时。



均衡饮食，摄入足够的蛋白质、
维生素和矿物质。



适量运动，每周至少进行150分
钟中等强度的有氧运动或75分
钟高强度有氧运动。

避免吸烟和过量饮酒，这些都
会损害免疫系统功能。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/486054132052010055>