



青田公益广告  
QingTian Public Service Advertisement



# 敬有礼 拥党护根脉 爱国爱家乡



## 甲流,别怕! 轻松防护小妙招来啦!

冬季,随着气温的逐渐降低,流感等呼吸道传染病进入了高发季节。这一时段,甲流这个小捣蛋鬼也跟着来凑热闹。支几个小妙招,可以让你远离甲流的骚扰。

### 1. 个人卫生习惯是预防甲流的第一道防线

首先,要养成勤洗手的好习惯。使用肥皂和流动水彻底清洗双手,特别是在触摸公共物品、饭前便后以及咳嗽、打喷嚏后,务必认真清洁双手,以减少病毒在手部残留的风险。此外,建议使用含酒精的手部消毒剂,以便在无法及时洗手时保持手

部清洁。在咳嗽或打喷嚏时,务必使用纸巾或弯曲手肘内侧遮挡口鼻,以防止飞沫传播病毒。同时,避免用手直接触摸眼睛、鼻子和嘴巴,以减少病毒入侵体内的机会。

### 2. 保持社交距离

甲流主要通过飞沫传播,因此保持适当的社交距离是降低感染风险的有效手段。在公共场所,尽量与他人保持至少1米以上的距离,尤其是在人群密集或通风不良的环境中。避免参加大型聚会和集体活动,以减少与潜在感染者的接触机会。

### 3. 佩戴口罩

佩戴口罩是预防甲流传播的重要措施之一。在流感高发季节,外出时应佩戴医用口罩或N95口罩,以有效阻挡病毒颗粒的吸入。佩戴口罩时,要确保口罩紧密贴合面部,避免漏气。同时,要注意定期更换口罩,以保持其防护效果。

### 4. 增强免疫力

强健的免疫系统是抵御甲流侵袭的重要保障。保持均衡的饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以增强身体抵抗力。此外,适量的运动也是提高免疫力的有效途径。定期进行有氧运动,如散步、慢

跑、游泳等,有助于促进血液循环和新陈代谢,从而增强身体素质

### 5. 接种疫苗

接种流感疫苗是预防甲流最为直接且有效的方法。疫苗能够刺激机体产生针对流感病毒的特异性抗体,从而在病毒入侵时迅速启动免疫反应,降低感染风险。建议每年在流感季节来临前接种流感疫苗,以确保身体获得最佳的免疫保护。

### 6. 抗流感药物

这两个药如何选? 奥司他韦、玛巴洛沙韦? 玛巴洛沙韦主要是抑制病毒复制,

只吃一次,适用5岁以上体重20公斤以上的大人和大孩子,奥司他韦主要是抑制病毒释放,每天吃2次连吃5天,有胶囊剂和颗粒剂,小小孩也可以,适合1岁以上孩子。具体参考说明书,咨询专业医务人员。

冬季健康防护需从多方面入手,既要预防传染病,又要关注慢性疾病,通过科学、有效的措施,我们可以共同抵御冬季健康威胁,为家人和自己创造一个更加安全、健康的冬季生活环境。

青田县中医院 黄小红