

流感来了,怎么看? 怎么防? 怎么治?

随着天气转寒,近期不少人开始受到流感困扰。中国疾病预防控制中心公布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况(2025年第45周)》显示,当前我国已进入呼吸道传染病高发季节,疫情总体呈上升趋势,流感活动进入快速上升阶段,并将持续一定时间。专家表示,流感与普通感冒不同,传染性强,对特定人群危险性高,冬春季节要格外重视,提前预防。一旦发病,及早就医,进行针对性治疗。

流感与普通感冒:这些区别要分清

山西白求恩医院预防保健科主任高芳表示,与普通感冒不同,流感可导致39摄氏度以上的高热和身体疼痛,且传染性极强,在潜伏期内同样具有传染性。对于有高血压、心脏病、糖尿病等

基础性疾病的老年群体,流感重症还可能引发更严重的病症。

预防关键:疫苗接种最有效

“每年接种流感疫苗,是预防流感最有效、最经济的方式。”高芳说,因为流感病毒毒株每年会发生变异。

专家提醒,特殊群体在接种流感疫苗前,要进行专门的评估。例如,在三个月内进行过心脏支架植入的患者和有疫苗过敏史的人群,就不建议接种。对一些处于慢性疾病的急性期,或本身就处于发热期和疾病感染期的患者,也不建议接种。还有部分老年人疾病较多,也需谨慎接种。

“流感疫苗是成熟和安全的。但仍不排除不良反应的可能。”高芳提醒,接

种疫苗后,在接种点留观30分钟是很有必要的。

日常防护:这些习惯要坚持

勤洗手、多通风、戴口罩、少去人多的地方等预防措施,也是预防流感的重要手段。

“免疫力强,自然不容易感染,即便感染后,症状也相对较轻。这就要求我们合理饮食,同时要保持合理的运动量。睡眠方面,要杜绝熬夜,成年人平均保证每天7到8小时睡眠。此外,长期精神压力大,也会削弱免疫力,要保持一个好的心态。”高芳说。

就医提示:出现这些症状别拖延

专家提示,如果发生高热、身体疼

痛,应及时就医。

“在流感的流行期内,同样也会流行鼻病毒、呼吸道合胞病毒等其他病毒。如果自行判断,误判可能性高。即便服用了抗病毒药物,也可能不对症,治疗效果有限。”高芳提醒,面对流感,广大患者要改变自行服药的习惯,要根据医院诊断确定感染的病原体进行针对性治疗。

对于部分群众有服用板蓝根冲剂预防和治疗感冒的习惯。专家提示,板蓝根冲剂对普通感冒初期口干、咽痒时,效果较好;但对流感的针对性不强,更没必要日常饮用。

(许雄)
据新华网

链接

流感不同风险等级对应防控措施建议

近日,重庆市疾控中心联合市气象服务中心发布了“流感风险等级”,分为低、中、较高、高、极高,针对不同的风险等级,还会给出对应的防控措施建议。

●低风险等级

是指流感活动水平低,处于流感非流行期。市疾控中心建议市民保持室内空气流通,注意环境卫生;保持充足睡眠,健康饮食,坚持适量运动;注意天气变化,添减衣物,避免着凉;鼓励市民在流感流行季来临前接

种流感疫苗。

●中风险等级

意味着发病水平升高,进入流感活跃期。为此,市疾控中心建议市民,除上述防控建议外,还要勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻;避免带病上课上班;鼓励接种流感疫苗;积极配合学校、托幼机构开展晨午检;尽量避免接触疑似流感患者,如需接触应佩戴口罩;若出现流感样症状,应戴上口罩并尽早就诊。

●较高风险等级

发病水平明显升高,进入流感流行期。市疾控中心建议市民,除上述防控建议外,有基础疾病、免疫功能低下的人群,应避免前往人群密集的公共场所;积极配合学校、托幼机构、养老院做好疫情处置工作。

●高风险等级

发病水平显著升高,处于流感流行高峰期。市疾控中心建议市民,除强化上述防控建议外,如学校、托幼机构等集

体单位内出现大量流感样病例时,要积极配合执行相关防控措施;如出现病情加重,需立即就医,本人及家属积极配合做好流行病学调查及相关防控措施。

●极高风险等级

发病水平急剧升高,出现较大范围的社区传播。市疾控中心建议市民,除强化上述防控建议外,要积极配合相关部门采取更严格的防控措施,避免更大规模的社区传播。

据重庆晨报

御寒神器电加热衣走红 专家教你如何安全使用

随着入冬气温不断降低,一些具有加热保暖功能的电加热衣也逐渐走红。这到底是一种怎样的御寒神器?

专家介绍,所谓的电加热衣服,一般是指在衣服内衬里放置发热片,通过充电宝进行供电以后,实现局部发热,从而达到取暖效果。

不同发热片具有不同的特性

记者在网上以“电加热衣”为关键词搜索发现,这类具有加热功能的衣服琳琅满目,价格从几十元到四百元不等,贵的也有超过千元的,分为搭售充电宝和不带充电宝两种。

款式上既有外穿的马甲、夹克等,也有贴身的保暖内衣。记者随机点开一款具有加热保温功能的马甲产品页面,显示该马甲有近20个发热区域,包含从40℃到70℃不等的四档温控,并且该产品还特别标注可以水洗。

据全国家用电器标准化技术委员会电热毯分技术委员会秘书处副秘书长唐勇介绍,目前的发热片主要有碳基膜,包括碳纤维膜、石墨烯膜,还有金属膜和普通的金属发热丝。碳基膜加热速度比较快,金属膜和金属加热丝的发热量稳定,但是有一个缺点就是不抗弯折,揉搓和弯折有可能导致它直接损坏。

专家介绍,电加热衣作为近年来出现的新兴取暖产品,既往没有专门的国家标准,商家一般参考的是2008年出台的针对电热毯、电热垫等柔性加热器具的国家标准GB4706.8—2008。去年新出台了新版国标GB4706.8—2024,将于明年8月1日正式开始实施。新国标将电加热衣单独列为一章,对其温度上限也进行了明确要求。

部分电加热衣效果与宣传不符

这些市面上价格不同的电加热衣,安全质量是否可靠?实际穿戴中的加热保暖效果又如何呢?消防进行了模拟试验。

针对市面上常见的以碳纤维膜为发热片的电加热衣,消防试验人员购买了从一百多元到三百多元不等的四个品牌的马甲。发现部分品牌的马甲只有纺织物的检测标准,缺乏加热电器类的质量检测报告,产品资质不全。还有一些电加热衣实际的发热效果,与广告宣传中存在较大差距。

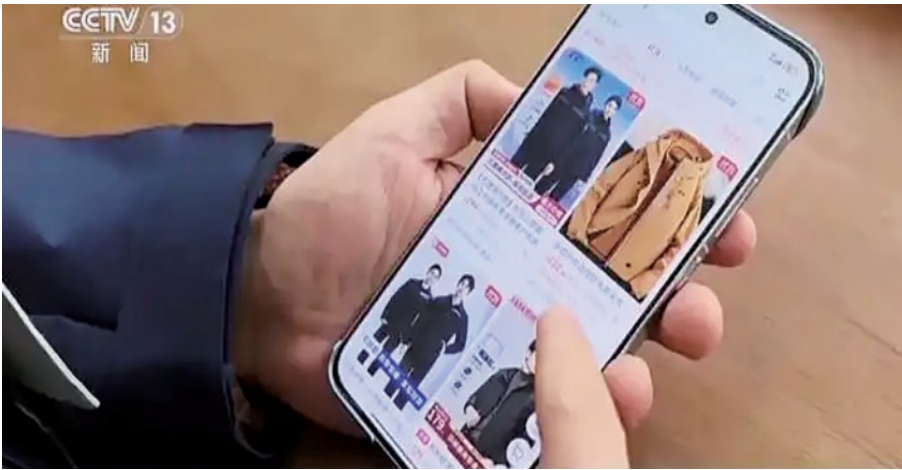
镇江市消防救援支队新闻宣传科科长庆经纬介绍,测试的第二款电加热衣,广告中宣传的是采用碳纤维加热,3秒速热,可以加热到65℃。然而当试验人员穿戴好电加热衣,在电热衣的背部、胸部等重点区域安装好热传感器,插上充电宝15分钟后发现,电加热衣右胸位置的温度仅有35.6℃,温度最高的右肩也只达到41.3℃。除了温度未达标,试验人员将电加热衣拆开后发现,其内部线路布设也比较混乱。

根据现行的2008年国标要求,类似的柔性发热器具应尽量避免内部布线跨越,否则使用时容易造成电气线路的连接松动,带来局部过热风险。现场拆解发现,网购的四款电加热衣,其中两款售价一百多元的低价产品内部布线混乱,不符合现行国家标准。

【专家提醒】

避免在潮湿环境下使用电加热衣

专家介绍,目前市面上的电加热衣大都为低压供电,只有5伏左右的电压,



▲网络上的「电加热衣」琳琅满目。
▲电加热衣线路布设比较混乱。

因此不会发生漏电伤人的风险。消费者在购买时要注意查看产品是否达到相关国家标准,搭配的充电宝是否有CCC认证等。使用环境和习惯也要注意。

在使用电加热衣的时候,在进入明显更高温度的环境时,要把电加热衣的电断掉或者关掉,在潮湿的环境下尽量不要使用发热衣。

在清洗和保养方面,不同的电加热衣有不同的要求,要仔细查看产品的说明书或咨询商家,按说明操作。

据央视新闻

有的产品可以手洗,有的产品可以机洗,要严格按照说明书进行清洗,普遍可以机洗的发热衣,一般洗衣机要用轻柔模式或者非常轻柔模式,水温不能超过30℃,洗涤剂也必须是中性的。发热衣普遍不能烘干和熨烫,一洗完之后建议自然晾干、风干。

电加热衣要尽量避免被重物按压或者折叠,更不要私自改装或拆卸,导致发热元件受损带来安全隐患。

据央视新闻

这10类人最易缺维生素D,快看有你吗?

康养生活

你是不是也总感觉秋冬容易累、情绪低落、动不动就感冒?一进入冬天,你身体里有一种关键营养正在悄悄流失——它就被称为“阳光维生素”的维生素D!这10类人尤其要当心,你可能是容易缺乏维生素D的“重点对象”。

2024年在期刊《内分泌评论》上发布的一项关于维生素D的《共识》指出,以下10类人面临维生素D缺乏高风险。

1. 老年人。随着年龄的增长,皮肤

产生维生素D的能力下降,老年人可能因此面临维生素D缺乏的风险。

2. 居家人群。包括残疾人和住院人群,他们可能因为较少的户外活动而减少阳光暴露,影响维生素D的合成。

3. 长期室内工作人群。如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者,他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

4. 皮肤较暗人群。皮肤色素沉着较多可能会影响皮肤合成维生素D的能力。

5. 久坐不动人群。久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D水平。

6. 慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

7. 肥胖人群。维生素D是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8. 减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9. 服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10. 部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1. 多吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲑鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2. 每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒;3. 合理补充维生素D,但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案,以防在体内过量蓄积产生毒性,反而不利于健康。

据人民日报健康客户端

冬季取暖, 家庭防火“体检” 你做好了吗?

11月是消防宣传月,随着天气变冷,用电量大幅增加,是家庭火灾的高发期。为大家提供一份自查清单,排查那些最易高发的居家消防隐患,确保温暖过冬、安全过冬。



第一步：检查取暖设备

01 电暖器/“小太阳”

- ✓安全距离：检查是否与窗帘、沙发、床单、衣物等可燃物保持至少1米以上的安全距离
- ✓覆盖物：绝对不能在电暖器上覆盖或烘烤任何物品
- ✓电源线：检查电源线是否完好无破损，是否直接使用墙插，避免使用插线板
- ✓随走随关：养成“人走断电”的习惯，切勿长时间连续使用

02 电热毯

- ✓使用年限：检查使用年限，安全使用年限一般为6年，超期服役风险极高
- ✓折叠与存放：避免剧烈折叠，以防内部电热丝断裂。不用时应卷起存放，而非折叠
- ✓睡前开启：最好在睡前预热，入睡时关闭电源，切勿整夜开启

第二步：检查厨房安全

燃气灶/天然气

- ✓软管检查：检查连接灶具的橡胶软管是否老化、龟裂或被鼠咬。建议使用更安全的金属波纹管
- ✓阀门开关：养成“用火不离人，人走阀必关”的习惯。每晚睡前或长期外出时，应关闭燃气总阀门
- ✓泄漏检测：可定期用肥皂水涂抹在接口处，检查是否有气泡产生，以判断是否漏气
- ✓抽油烟机：检查并清洁油杯和滤网，防止油垢堆积遇明火引发火灾

第三步：检查电气线路

插线板（排插）

- ✓“小马拉大车”：检查是否将一个插线板插满大功率电器（如电暖器、电水壶、空调等），这是非常危险的行为
- ✓质量与位置：使用符合国家标准的插线板，避免放置在沙发、地毯等容易积热的地方
- ✓外观：检查插线板有无烧灼、发黑痕迹，插孔是否松动
- ✓老化线路：检查家中电线，特别是老旧房屋，是否有绝缘层破损、老化的情况。如有，应立即请专业电工更换

第四步：检查消防通道

楼道/走廊

- ✓检查楼梯、走廊、阳台等疏散通道是否畅通，严禁堆放杂物、停放电动车

防盗窗

- ✓检查防盗窗是否留有紧急逃生口，并确保家人（尤其是孩子）都知道钥匙放在哪里

第五步：检查易燃易爆物品

存放位置

- ✓检查是否将花露水、空气清新剂、打火机、酒精等物品放在靠近火源、热源的地方

电动车

- ✓绝对禁止在室内、楼梯间、安全出口等处为电动车或其电池充电

据新华社