

# 这些人得流感后更容易发展为重症，全面教您如何预防、应对

武汉理工大学医院 2025年11月6日 14:58 湖北

以下文章来源于中国疾病预防控制中心，作者中国疾病预防控制中心



## 中国疾控中心

是中国疾病预防控制中心的官方账号，向公众传播健康知识，发布疾病预防信息和公布...



天气转凉，流感等呼吸道传染病逐渐进入高发季节。中国疾控中心为您整理以下防护要点，助您与家人筑牢健康防线，从容应对流感季。

## 一、引起流感的病原体是什么 当前主要流行株有哪些

流感是流感病毒导致的急性呼吸道传染病。病毒分为甲、乙、丙、丁四型。当前我国流感流行毒株以甲型H3N2亚型为主，伴随乙型（Victoria系）、甲型H1N1亚型共同流行。



## 二、流感是如何传播的

流感患者和无症状感染者是季节性流感的主要传染源。流感病毒最为主要的传播途径是通过感染者在说话、打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在密闭或通风不良且人群密集的场所，可能通过气溶胶的形式发生空气传播。

## 三、流感的典型症状有哪些

流感主要以发热、头痛、肌肉关节酸痛起病，体温可达39-40℃，常有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等，可有畏寒、寒战、乏力、食欲减退等全身症状，部分患者症状轻微或无症状。

## 四、哪些人群感染后 更易发展为重症

以下人群是流感重症高风险人群，需重点防护：婴幼儿、孕妇、老年人、患有慢性基础疾病（如心肺疾病、糖尿病、免疫抑制等）的人。



## 五、日常生活中如何有效预防

建议采取“疫苗+卫生习惯”的双防线策略：

**1.及时接种疫苗：**每年接种流感疫苗是预防流感经济、有效的手段。9—10月是最佳的接种时间，如错过时间，整个流行季内仍可接种。

**2.养成良好卫生习惯：**认真洗手，在接触公共物品后按“七步洗手法”清洗；咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，纸巾丢弃后立即洗手；避免用手触摸眼、鼻、口；均衡膳食，多摄入富含蛋白和维生素的食物；适度运动，保证充足睡眠充足，增强免疫力。

## 六、如何营造安全家居、办公环境

**1.勤通风：**每日定时开窗2-3次，每次20-30分钟。

**2.常消毒：**定期对门把手、键盘、手机等高频接触物品表面进行清洁消毒。

**3.洁环境：**保持室内整洁，垃圾及时清理。



## 七、流感高发季节 外出需要注意什么

高风险人群尽量减少前往人群密集、空间密闭的公共场所，前往时建议科学佩戴口罩。

去医院看病时需全程佩戴口罩；在人群密集场所或乘坐公共交通工具（如飞机、火车、地铁等）时建议佩戴口罩，尤其是老年人和一些有慢性基础性疾病的患者。

注意手卫生，外出返回后及时洗手。

## 八、出现流感症状后该怎么办

流感多为自限性疾病，健康人群通常1至2周可自愈。为促进康复并保护他人，建议：

**1.及早就医：**若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡、严重呕吐或腹泻等迹象，请立即就医。高危人群感染后建议尽早就诊。

**2.居家休息：**患病期间尽量居家，避免前往公共场所或与他人近距离接触，直至症状基本消失。

**3.规范用药：**在医生指导下规范使用抗病毒药物，请勿自行用药。

**4.家庭防护：**家人与患者保持适当距离，建议分餐，加强通风，接触患者后及时洗手。/健康科普

作者：传染病处 苏日娜、刘馨仪、赵宏婷、彭质斌

审核：张彦平

编辑：杨紫萱、张林林

监制：姚建义、于子涵

本文涉及版权图库，转载时请注意，避免侵权。

### 往期回顾

1. 孩子得了传染病后，应该什么时候返校上课？很多家长还不了解
2. 这件事是骨质疏松的危险因素，很多人根本不知道！
3. 国家出手教减肥了，这份秋季专属食谱请收好！（6）

快点“一键三连”，  
一起健康生活吧！

