

预防流感, 接种疫苗很重要

省疾控中心提醒, 流感高发期尽量不去人员聚集、空气不流通的场所

□本报记者 刘菊

近日,黑龙江省疾控中心发布流感预防提醒。专家建议,应尽早接种流感疫苗。在流感高发期,应尽量不去人员聚集、空气不流通的场所。

患上流感有哪些症状?

专家介绍,流行性感(流感)是一种由流感病毒引起的丙类传染病。其主要由甲型和乙型流感病毒导致,其中在中国甲型流感最常见。感染流感病毒后,病毒通过与呼吸道表面细胞结合进入细胞并复制,导致全身症状如发热、头痛、肌痛等。流感病毒的抗原变异特性使得它的传染性很强,人群普遍易感,且同一人群可以多次感染。由于流感病毒适应冷、湿气候,其在冬春季多见,在流行季节前接种流感疫苗可有效预防流感病毒感染,因此每年我省的9-11月份是接种流感疫苗的最佳时间。

流感主要通过呼吸道分泌物飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。甚至摸了受病毒污染的物品,手没洗干净就吃东西、抠鼻子、揉眼睛,也可能被感染。

与普通感冒相对比,普通感冒多以打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热为表现的一类疾病,通常症状轻微而且多数能够自己恢复。流感起病急,症状比一般感冒重。很多流感病人会出现迅速高热,达39-40℃,伴畏寒、寒战,退热后间隔4-6小时再次高热。而且常伴有全身不适表现,如头痛、肌肉及关节酸痛、极度乏力、食欲减退

等全身症状;也会有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕,也可能有呕吐、腹泻等症状。

怎样预防流感?

专家建议,应尽早接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症的最有效手段。流感疫苗为非免疫规划疫苗,由公民自愿自费接种(我省部分地区为60或65岁以上老年人免费接种),建议每年都接种。一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗。

要养成良好的个人卫生习惯和生活方式。勤洗手,常通风,保持生活和工作环境整洁;打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口鼻,接触呼吸道分泌物和受污染的物品/材料后应立即洗手;均衡饮食、适量运动、充足睡眠、心理平衡。

在流感高发期,应尽量不去人员聚集、空气不流通的场所。必须前往时,应科学佩戴口罩,与他人保持一米以上的社交距离。如有流感样症状,戴好口罩及时就医,避免交叉感染。

流感患者应在医生的指导下,及早服用药物。早期用药,尤其是发病48小时之内使用抗流感病毒药物,能显著降低流感重症和死亡的发生率。

如何接种流感疫苗 专家解答市民疑问

问:现在接种流感疫苗会不会太早? 保护效果能持续到流感高峰吗?
答:流感疫苗的免疫持久性一般为6-8个月左右。流感疫苗的保护作用是有限有效性的,通常在接种流感疫苗2-4周后体内可产生具有保护水平的抗体,现在接种,正好可以度过高发季节。

问:为什么流感疫苗每年都要重新接种?
答:为匹配不断变异的流感病毒,世界卫生组织(WHO)在多数季节推荐的流感疫苗组分更新一个或多个毒株,有时疫苗毒株与前一季节完全相同。为保证接种人群得到最大程度的保护,即使流感疫苗组分与前一季节完全相同,鉴于多数接种者抗体滴度已显著下降,无论前一季节是否接种流感疫苗,仍建议在当年流感季节来临前接种。

问:流感疫苗和其他疫苗能同时接种吗?
答:目前流感疫苗除了不能与新冠病毒疫苗同时接种外,和其他疫苗都可以同时不同部位接种。

问:今年初已经得过流感还需要打流感疫苗吗?
答:年初得了流感,可能是感染了某个型别,也说明是流感的高危人群,还有感染其他型别风险,因此痊愈后,还是建议接种流感疫苗的。

问:孕妇可以打流感疫苗吗?
答:妊娠期间接种流感疫苗不仅能够有效保护妊娠女性,也能对出生后6个月内无法接种流感疫苗的婴儿起到一定的保护作用。

问:哺乳期可以打流感疫苗吗?
答:目前哺乳期不是流感疫苗的接种禁忌。由于哺乳期的女性长时间接触儿童,那么接种流感疫苗后既是保护了自己,也是保护了孩子,特别是6月龄前不能接种流感疫苗的婴儿,家人接种流感疫苗就非常有必要。

问:流感疫苗安全吗?
答:肌肉注射接种的流感疫苗常见的局部反应为接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等,常见的全身反应为发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛、周身不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。鼻喷流感疫苗常见的反应包括流鼻涕或鼻塞、头痛、发热、呕吐、腹痛、肌痛等。这些症状多数都是一过性的轻微反应,一般无需特殊处理便可自行痊愈。

喜欢福彩的理由, 您选哪一个?

夏日凉风轻拂的夜晚,路过福彩店买一注双色球或随手买两张刮刮乐。在很多人眼中福彩不仅仅是一张彩票,更意味着梦想、公益、期待……选择一张福利彩票,美好生活更有期待。喜欢福彩的理由很多,追寻时尚、支持公益、添彩社交……您属于哪一个呢?



追寻潮流时尚

配色典雅的刮刮乐“唐风宋韵”,萌趣十足的刮刮乐“追梦攀达”……越来越多精彩有趣的刮刮乐闪亮登场,刮起中国风的美学潮流,燃起青春范的风尚热度。

福彩刮刮乐将艺术、时尚融入彩票,设计精美、玩法多元、寓意美好,文化底蕴深厚。在大街小巷的福彩店,刮刮乐是一道靓丽的风景,以“高颜值”和“文化范”出圈,吸引一众目光,让喜爱刮刮乐的人感受到潮流美学,也让更多人爱上中国艺术与文化。

花式打卡刮刮乐,年轻人喜爱的公益新潮。有的购彩者沉浸在刮开彩票的过程,放松、解压;有的购彩者将刮刮乐作为一种打卡方式,在景点、工位、咖啡店……探索新场景、新玩法,好玩、有趣,又公益。

有颜有趣的福彩刮刮乐,点缀生活,时尚百变,喜欢福彩的理由,少不了对这份潮流趣味的追寻。

支持随手公益

生活中,许多平凡小事,有着不平凡的意义。一张彩票、一个微笑、一次伸手……点点滴滴的微小善举,最终汇聚成慈善海洋,滋润着需要帮助的老弱孤幼人群,这就是随手公益的价值,也是福利彩票的魅力。

一张2元的福利彩票双色球彩票,印着一行小字“感谢您为公益事业贡献了0.72元”。方寸彩票,汇聚大爱。越来越多人选择通过支持福彩参与公益,买一张彩票,为自己带来好心情的同时,也为处于困境的人送一份爱心。

福彩积极筹集彩票公益金,广泛用于“扶老、助残、救孤、济困”等领域。一笔笔公益金,转化为一个个实实在在的公益项目,“孤儿医疗康复明天计划”“教育助学项目”“出生缺陷干预救助项目”……公益之光惠及万千民众,公益之花开遍中华大地。

提倡随手公益的福彩,承载善意,福泽民生,喜欢福彩的理由,少不了对这份公益贡献的认可。



添彩社交生活



浪漫的婚礼、甜蜜的约会、开心的团聚……在越来越多喜庆的场景中,福彩担当着“重要”角色。成为了人们表达祝福、送出好运的礼物,也是烘托气氛、拉进感情的纽带。

每当节庆来临,选什么礼物有创意又出彩?福彩给出了新的答案,彩票花束、新婚伴手礼、彩票红包,福彩充分展现幸福、好运的寓意,成为吸睛礼物之选。一份彩票礼物,传递了真挚的感情。传递祝福的福利彩票,见证幸福,增进友情,喜欢福彩的理由,少不了对这份美好寓意的选择。

喜欢一张福利彩票的理由有很多种

因为福彩,许多老年人吃上一份幸福餐;许多贫困学子踏上求学路;许多平凡的日子变得不平凡;许多期盼变成了现实;

因为福彩,我们携手向善,为更美好的世界增添一份力量,您喜欢福彩的理由是什么?

即刻造福 创意由我! 投票时间已开始

自“即刻造福 创意由我”刮刮乐主题征集活动启动以来,各级福彩机构和社会公众积极响应,踊跃参与。根据活动规则,我们从众多优秀作品中初选出30个宣传语作品和30个标识设计作品进行公众投票。

投票规则——

- 投票入口:只需关注【中国福彩】公众号,点击菜单栏下的活动入口“投票”即可一键直达投票页面。
- 投票规则:每位用户每天最多可为自己支持的五个“福彩刮刮乐宣传语”和五个“福彩刮刮乐标识设计”点赞,每个作品仅限点赞一次。

您的点赞,至关重要!亲爱的朋友们,快来为那些触动心灵、引起共鸣的宣传语、那些让您眼前一亮的创意标识设计作品投上宝贵的一票吧!

据福彩网

