

流感高峰期 专家温馨提示

根据我市流感监测数据显示,目前我市流感病毒活动度较前期呈现显著增强态势,且已进入流感活动高峰期。随着春运的到来,人员流动增加,旅途中外出旅客经常处于人员拥挤的密闭场所,卫生设施有限,非常有利于传染病的传播。为此,石景山区疾病预防控制中心提示您:

(一)居民日常工作生活应注意以下几点:

1. 尽量避免接触发热病人,照顾或探视病人时应佩戴口罩。
2. 养成良好卫生习惯,勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。
3. 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。
4. 在保证室内温度的情况下,

每天增加开窗通风,保持室内空气新鲜。

5. 注意增减衣物,老人和孩子外出时更要注意保暖,均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。

6. 尽量少前往人多拥挤、空气污浊的场所。

7. 出现发热或呼吸道症状时不要带病上班、上课,避免传染给他人。

(二)春运期间还应特别提醒注意以下几点:

1. 建议春运期间飞机场、火车站、长途客运站等旅客等候区域应加强消毒及公共场所的通风换气



接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。

频次。保障洗手等卫生设施正常运转,以保障春运期间旅客的身体健康。

2. 在候机、候车时,尽量在空气流通的地方等候。尽量不在人多拥挤、空气污浊的场所久留。

3. 旅途中如果有发热等流感样症状的人尽量要戴口罩,以免传染其他人。

流感基本知识 您了解吗?

感冒、流感(流行性感冒的简称)、上感(上呼吸道感染的简称)的概念是不同的,感冒和流感都是由病毒感染呼吸道引起的。但它们是两种不同的疾病。

流感的最主要特点是流行,可引起区域性的、全国性,甚至世界性的大流行,因此流行是临床医师诊断流感的主要根据。流感是由流行性感冒病毒引起的,流感病毒分为三类:甲型(A)、乙型(B)和丙型(C),但是主要致病亚型为丙型甲型H1N1、H2N2、H3N2;乙型致病力低,传播力低于甲型,可在一定范围内流行,未出现过流行。丙型致病力、传播力低,可以传染,但难以流行。其中最常见为甲型流感病毒。

流感病毒的特点是容易发生变异,因此每一年发生的流感的病毒株,或病毒血清型往往是不

同的。流感的流行常发生于秋末或冬春,人群中的流感流行是通过人与人之间的密切接触,并经空气飞沫传染、传播的。

感冒是指普通感冒,而不是普通流感,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,其中30%~50%是由某种血清型的鼻病毒引起。普通感冒虽多发于初冬,但任何季节,如春天、夏天也可发生,但不同季节的感冒的致病病毒并非完全一样。感冒病例分布是散发性的,不引起流行性。

普通感冒和流感都是全呼吸道的炎症,都可以引起上呼吸道的鼻、咽喉、副鼻窦的炎症,又可引起下呼吸道的急性支气管炎。流感病毒本身还可引起肺炎,医学上称为流感病毒肺炎。

普通感冒和流感也都可以继发(合并)细菌感染,引起化脓性扁桃体炎,化脓性副鼻窦炎,细菌性支气管炎、细胞性肺炎等。某些原有慢性支气管炎、支气管哮喘、肾炎、风湿病的患者,在患重症感冒或流感以后也往往导致这些原有疾病的发作或加重。但普通感冒与流感的症状有很大的差别,特别是早期。

感冒和流感都是急性的呼吸

道感染,但流感的起病比普通感冒急得多,全身症状更重一些。

普通感冒的主要症状是呼吸道卡他症状,即打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咽喉部不适、乏力等,但不发热。流感的突出症状是急性起病的寒颤、高热、浑身肌肉酸痛,头疼症状也很突出,但上呼吸道卡他症状相对比较轻。流感合并咽喉、扁桃腺、副鼻窦、支气管、肺的细菌感染的发生率比起普通感冒高得多,甚至可导致少数病人死亡。

“上感”泛指上呼吸道的感染性疾病,病原体可以是细菌,也可以是病毒,有些医师把普通感冒、流感、细菌性化脓性扁桃腺炎,甚至感冒或流感引起的急性细菌性支气管炎都诊断成“上感”,都给抗生素。这是不恰当的,因为这样容易造成抗生素的滥用,而且不容易得到流感流行的早期和准确的信息,对感冒和流感的防治,特别是流感流行的及时控制不利。临床医师原则上应该给感冒、流感作出单独的确切的诊断,而“上感”在临床上主要指细菌感染引起的鼻炎、咽喉炎等。

2009年全球出现甲型H1N1流感大流行,我国也将甲型H1N1流感纳入法定报告传染病。甲流

(三)对学校和托幼机构等集体单位的几点建议:

1. 注意环境卫生,增加开窗通风次数。
2. 要配合医疗卫生部门发热疫情监测工作,确保集中发热疫情的早发现、早识别、早控制、早处理。遇有集中发热病例要及时报告。
3. 继续加强学校和托幼机构中晨午检和因病缺勤监测,发现发热学生应及时进行居家隔离、治疗,待痊愈后才能复课。
4. 不提倡带病上班。一旦有发热病例,建议回家休息。

(四)预防流感最有效的措施是接种流感疫苗。

虽然2012年的免费流感疫苗接种工作已经结束,但是目前我市仍可以自费接种流感疫苗,有需要的市民朋友还可以去接种门诊接种疫苗,有效预防流感。

郭筋茹(主任医师)

的传染性很强,但是病死率并不高,大概是0.6%。2010年开始季节性流感疫苗中已经增加甲型H1N1抗原成分,随着流感疫苗的接种,人群对甲流有一定的抵抗力,目前来说,甲型H1N1流感已经成为季节性流感的一种,甲流再次大规模流行的可能性非常小。

冬春季为呼吸道传染病高发季节,除了流感以外,水痘、流行性腮腺炎、麻疹和风疹也到了高发季节,提示各位家长,如果孩子出现发热、皮疹,应及时带其就医,如果诊断为传染病,请住院或是居家隔离治疗,不要带病上课。

近期我市天气持续低温,气温一直比较寒冷,提醒广大市民注意保暖,适时增减衣物,保持良好的个人及环境卫生,勤洗手,注意开窗通风;尤其要关注年老体弱的人和小孩,尽量不要到人多拥挤、空气污浊的场所,建议不要带病上班、上学。到医院就诊时,要戴口罩。加上春运马上来临,出行的朋友更要注意了。

2012年北京市已有164万人接种了流感疫苗,主要是在校中小學生及60岁以上老人。从病例监测来看,目前发病的人群主要是中青年和既往有基础病的个体,充分体现了接种流感疫苗仍然是预防流感的最有效的方法。

郭筋茹(主任医师)
石景山区疾控中心流行病科

京源学校

京源《活水源》创刊首发

本报讯(通讯员徐继伟)1月7日,京源学校举行了校园文学刊物《活水源》创刊号首发式。

首发式上,来自初中的5位学生作者深情地朗读了自己的作品,那文字中透露出的或幽默、或感人、或深沉、或优美的文学的味道,让在场的观众都陶醉其中。

据学校相关负责人介绍,创办《活水源》,目的就是希望通过此刊物来培养同学们的文学热情、促进文学创作和展现创作成果。京源学校校长白宏宽说,学校非常重视学生人文素养的培养,经常通过举办经典诗文诵读、读书节活动,开设国学诵读选修课等形式来提高学生的人文素养。在校园文学社师生的共同努力和学校领导的大力支持下,《活水源》创刊号终于付梓出版了。相信它对京源学子人文素养和语言能力的提高会起到重要作用。

又讯 日前,在“北京市中学生英语戏剧大赛”中,由京源学校外语组白焕玲、张丽英等4位老师指导的9名学生荣获初中组一等奖;在由北京市教委和国际合作与交流处联合举办的“首都学生外语展示系列活动”中,曹巍巍、杨敏琪老师指导的8名学生获原创英语戏剧比赛高中组三等奖。

徐继伟

北京九中

校园艺术节精彩纷呈

本报讯 日前,北京九中举办了主题为“弘扬北京精神,展现青春魅力”的第25届校园艺术节活动。

艺术节分为“九中好声音”歌唱比赛和“九中好旋律”器乐比赛两部分。在器乐比赛中,选手们大展风采,口琴、二胡、单簧管、钢琴、竹笛、民族乐器“杜塔尔”等等,曲调优美、乐声悠扬,充分显现九中学生高超的音乐技巧。经过初赛、复赛,高一1班杨润楠、高二5班郝洪玥和高三9班甄裕乔等10位同学荣获“九中好旋律”校园之星称号;“九中好声音”的角逐更加紧张激烈,民族唱法、美声唱法、通俗唱法……选手们完美的演绎给现场观众带来一个个惊喜,最后来自新疆班的蒙古族学生斯琴以一曲“蒙古人家”获得“九中好声音”第一名,董辉、白鸽分获二、三名。甄裕乔等11位同学获得“九中好声音”校园之星。

源自韩国的骑马舞“江南STYLE”风靡全球。活动中,国际部的韩国学生现场版的精彩表演将艺术节的活动带入高潮。

邵莹莹

北大首钢医院总结2012年住院医师规范化培训工作总结

近日,北京大学首钢医院召开了2012年住院医师规范化培训工作总结会,副院长张祥华、教育处处长王闻博、大内科主任冯晓宏、相关职能处室负责人、带教老师代表和参加规范化培训的住院医师代表出席会议。王闻博主持会议。

张祥华感谢相关职能处室和带教指导老师的辛勤付出,他指出,住院医师规范化培训一方面是培养合格临床医师的必要举措,同时也可以通过教学相长,进一步提升医院的医疗、教学和科研水平,两者相得益彰。他希望大家能够持续高标准、严要求做好各项工作,提高教学水平,培养出更多的优秀医学人才。

冯晓宏汇报了基地2012年的工作,韩淑玲、贾淑娟等带教指导老师及住院医师代表沈大红、刘金波分别发言,畅谈了自身感受和对如何进一步完善住院医师规范化培训工作的建议。

过去一年,北京大学首钢医继续加大对住院医师规范化培训工作的支持力度,注重师资力量培训,不断改善教学硬件水平。作为该项工作的主管部门,教育处在原有培训管理工作的基础上,完善各项制度,定期召开住院医师座谈会,对指导老师和轮转科室进行教学评估,不断改进和提高培训质量,培训工作得到了市卫生局专家的肯定和好评。

宣教中心



您品过 金镖酒上市了!
蜂蜜酿制的白酒吗?

金镖酒100%上等蜂蜜酿制;
富含人体所需的氨基酸、矿物质;
绿色、时尚

咨询热线: 010-88689798 手机: 13705253468
北京品鉴中心: 北京石景山万达广场3号楼(D座)617室