

得过甲流还会二次感染吗?

专家:短期一般不会

据新华社电 中国疾控中心监测数据显示,近期流感处于季节性流行期,1月中下旬流感活动水平可能会逐步下降。得过甲型流感后是否还会二次感染?医学专家指出,如果甲流已彻底治愈,短时间内一般不会再次感染。

甲流患者康复后体内会产生针对性抗体。

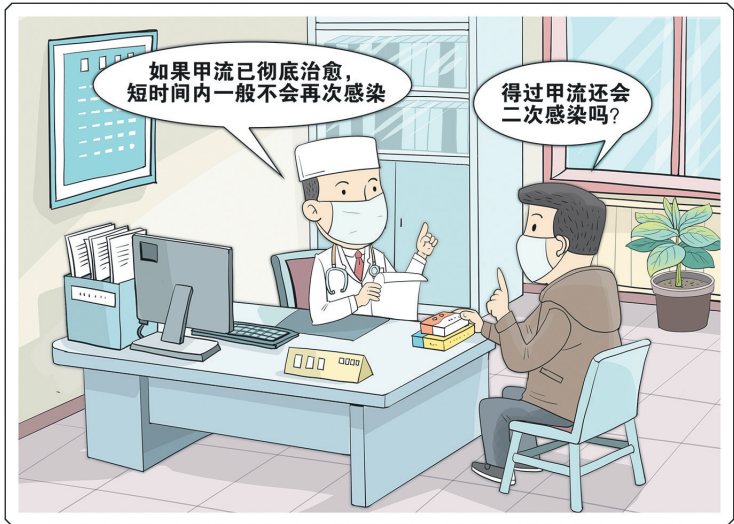
“甲流患者康复后体内会产生针对性抗体,这些抗体能在短期内提供一定程度的保护,所以短时间内一般不会再次感染。”复旦大学附属中山医院感染管理科副科长高晓东表示,但不排除有少数情况,感染甲流后气道黏膜屏障受到损害,抵抗力短期下降,可能再感染乙流、腺病毒或其他呼吸道病原体。

因此,专家建议老年人、慢性病患者等重点人群在甲流治愈后,要注意坚持做好防护,尽量减少前往人群密集、飞沫较多的室内公共场所,外出科学佩戴口罩,做好手卫生及咳嗽礼仪。

春节假期将至,人员流动将大幅上升,聚餐、聚会等活动增多。中国疾控中心传染病所所长闾飙说,呼吸道传染病有许多共通的预防措施,做好个人及家庭健康防护,能够降低感染风险。建议公众日常应保持手卫生等良好的卫生习惯;尽量避免接触有呼吸道症状的人员;居所定期清洁通风;去公共场所或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

流感病程约为一周,不建议“预防性”用药。

不少公众关心感染流感后多久可以康复。对此,高晓东介绍,流感是一种自限性疾病,无并发症者一般病程为1周左右,多在发病3至5天后发热逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复需要较



医学专家指出

新华社发 朱慧卿 作

长时间。同时,除有流感病例接触史、免疫力低下且未接种疫苗的老年人等少数人群,不建议公众“预防性”用药。

出现流感症状怎么办?北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师张弘表示,健康人如出现低热、流鼻涕等症状可以先观察,在家好好休息,对症治疗即可;如出现高热、头痛、四肢酸痛明显,建议到发热门诊就诊,或选择病毒检测试剂,若确认为甲流阳性,在医生指导下可选择抗甲流药物,如奥司他韦或玛巴洛沙韦。

广州医科大学附属第一医院广州呼吸健康研究院副院长杨子峰建议,慢性病患者、孕妇、老年人和婴幼儿等人群发生流感严重并发症的风险更高,特别是当出现持续发热3天未见好转或病情反复,呼吸频率明显加快、呕吐等症状时,应当尽快就诊。在确保用药安全、有医生指导的前提下,流感抗病毒药物

应在确诊后及早使用,原则上最好在发病后48小时内使用。

家庭消毒这样做更科学规范。消毒是切断传染病传播、预防家庭内流感交叉感染的有效途径之一。

中国疾控中心环境所有关专家介绍,当家庭成员身体状况良好、家中无流感患者时,家庭环境以清洁为主,一般无需消毒。日常保持环境清洁,做好室内通风换气。外出回家后,及时洗手或手消毒。

当家中有流感患者时,患者尽量避免与家庭其他成员密切接触,避免共用餐具等日常生活用品,应佩戴口罩并在有条件时分房间起居。所有家庭成员要加强洗手或手消毒。定期开窗,加强室内通风换气。保持家中环境和物品清洁,有明确污染或必要时,可进行消毒处理。消毒剂的使用应严格遵循产品说明书,使用消毒剂时注意个人防护,避免过度消毒。

冬日暖阳

黄崎

冬日暖阳拥抱里,
枯枝展露新姿,
藏着深冬的坚韧,
孕育着春的期许。

红柿枝头摇曳,
寒风中坚守的印记,
诉说着春的讯息,
静候着那一抹新绿。

霜花绽放于窗棂,
如银沙洒落凡尘,
清晨的清冷,
在闪耀中消散。

阳光穿透云层,
光芒雪地里轻舞,
柔和,不刺眼,
暖阳的深情凝视。

鸟儿枝头欢快啼鸣,
歌声回荡在空中,
冬日的精灵,
传递季节的生机。

微风拂过静谧湖面,
荡起细腻的涟漪,
自然的低语,
诉说深冬悠扬乐章。



生肖蛇

作者:申士忠

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:shbxyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

季锻炼应量力而行、循序渐进,避免过度劳累,注重运动前热身和结束后的放松活动,运动过程中也需注意适度 and 保暖。

“三九”警惕“冬病”高发

据新华社电(记者张建新 栗雅婷)“三九”是一年中寒冷的时节,与气温下降关系密切的“冬病”也进入高发期。专家建议应预防心脑血管疾病、呼吸系统疾病,日常注意保暖、多饮水、保证睡眠充足。

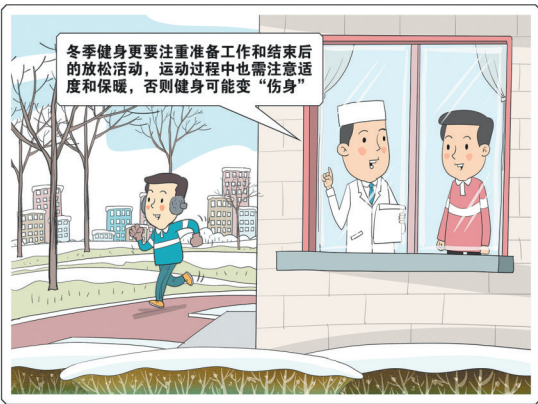
天津市第一中心医院全科医学一科主任医师王小飞表示,人体呼吸系统、心脑血管系统对气温变化最为敏感,每年1月至2月初,特别是寒潮来袭前后,冠心病、脑梗死等心脑血管疾病以及慢阻肺、哮喘等呼吸系统疾病均处于高发态势,相关病例有所增加,中老年患者占比较高。

王小飞建议,冬季应心脑血管疾病、呼吸系统疾病提高警惕,日常应注意保暖,保证睡眠充足。北方室内外温差较大,加之天气干燥,

要保证每日饮水量。

老年人、孕产妇、婴幼儿和患有心脑血管系统或呼吸系统疾病等基础疾病的人群,应尽可能减少冷热环境反复交替的刺激,密切关注身体状况,一旦出现不适,应及时就诊。慢性病患者则需坚持服药,积极控制基础病,日常应勤测血压、血糖,出现异常波动要及时就医。

此外,冬季天气寒冷,进行体育锻炼也应格外注意。专家提示,冬



冬“练”三九要科学

新华社发 朱慧卿 作



新街!派 新生活



新街!派 新视频

生活报

2025.1.19 星期日 甲辰年 十二月二十

主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23-0017

总第12654期 今日8版

权威资讯 匠心出品



亚冬会开幕式主题歌推广曲MV发布

与王一博携手“点亮亚洲”

机器脑“亮相” 亚冬会测试赛



02



除夕



老牌饭店依旧热门、创意餐厅西餐厅“崭露头角”

线上预定同比增30%

冰城年夜饭预定火爆



03

哈尔滨天气预报

19日	日夜	多云	多云	-9℃ -17℃	西北风2-3级 西北风2-3级
20日	日夜	晴	多云	-8℃ -18℃	偏东风2-3级 偏东风2-3级
21日	日夜	多云有阵雪	阴有小雪	-8℃ -16℃	偏北风2-3级 偏西风2-3级

新闻

更亲 更近 更懂你



龙头新闻客户端

报料热线

4 种报料方式

本报官微 本报官博 龙头新闻APP 生活报网



生活报官方微信