

广东省教育厅体育卫生与艺术教育处审定

青少年

预防甲型H1N1流感

自助手册

钟嘉熙 刘叶 黄钢花 编著



廣東省出版集團
世紀出版社

广东省教育厅体育卫生与艺术教育处审定

青少年 预防甲型H1N1流感 自助手册

钟嘉熙 刘叶 黄钢花 编著

· 广州 ·

广东省出版集团
新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年预防甲型 H1N1 流感自助手册/钟嘉熙, 刘叶, 黄钢花编著. —广州: 新世纪出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5405-4078-4

I. 青… II. ①钟…②刘…③黄… III. 流行性感冒—传染病防治—青少年读物 IV. R511. 7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 070663 号

总 监 制 黄尚立 李夏铭

出 版 人 陈锐军

选题策划 陈锐军

责任编辑 王凯波 王小斌

责任技编 王建慧

装帧设计 贾 萌

插 图 贾 萌 林 怡

青少年预防甲型 H1N1 流感自助手册

钟嘉熙 刘 叶 黄钢花 编著

出版发行: 新世纪出版社

(广州市大沙头四马路 10 号 邮编: 510102)

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山南海区狮山科技工业园 A 区 邮编: 528225)

开 本: 787mm×1092 mm 1/32

印 张: 2.5

字 数: 40 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5405-4078-4

定 价: 6.50 元

质量监督电话: 020-83797655 购书咨询电话: 020-38299390

序

广东省副省长 雷于蓝

广东省作为对外开放的窗口，人员出入境频繁，公共卫生防疫工作任务重、难度大。做好传染病防控工作，不仅是关系群众健康和生命安全的公共卫生问题，更是关系到我国成功应对危机、保持经济社会平稳发展的重大政治问题。

当前，我国正面临着甲型H1N1流感疫情输入的严重威胁。

党和国家领导人高度重视这次疫情防控工作。胡锦涛总书记强调：“要进一步加强领导，继续抓紧做好应急响应的各项工作，科学、有效实行卫生防范措施，全力制止疫情在我国传播，确保人民群众身体健康和生命安全。”温家宝总理指示：“重视发挥中医药在防治工作中的作用”，“对学校、托幼机构、养老院等重点场所加强疫情监测”，“大力宣传防控知识，正确引导舆论，使公众坚信政府的政策措施，坚信科学的力量，树立战胜疫病的信心”。

预防流感五字歌

钟嘉熙



瘟疫从天降，
人心不必惶；
防控有措施，
保体又安康。

外出少聚集，
洗手勤做到；
咳嗽备口罩，
空气流通好。



起居应有常，
饮食宜清爽。
过劳万病起，
雪上加霜。



发热是信号，
排查要及早；
中医治病疫，
凉茶有绝招。

精神恒内守，
流感绕道走；
齐心共协力，
瘟疫徒奈何。



目 录

流感知识篇

1. 什么是猪流感? 1
2. 猪流感、禽流感及SARS对人类有什么威胁? 1
3. 本次甲型H1N1流感与普通感冒有什么区别?
甲型H1N1流感对人的健康有什么影响? 2
4. 世界卫生组织(WHO)为什么将“猪流感”更名为甲型H1N1流感? 这次流感会引起世界大流行吗? 4
5. 流感警报分级是怎么回事? 这次甲型流感暴发, 世界卫生组织(WHO)定义为几级? 5
6. 目前有什么药物可以治疗甲型流感? 有预防本次甲型H1N1流感的疫苗吗? 6
7. 甲型H1N1流感和中医所讲的“瘟疫”一样吗? 7
8. 甲型H1N1流感的主要传播途径是什么? 为什么青少年要特别注意预防流感? 8

家庭、学校防护篇

家庭防护

- A. 写给1岁~6岁幼儿的妈妈..... 9
1. 如何及早发现宝宝的“流感”征象? 10
 2. 宝宝发热时该如何护理? 11
 3. 宝宝发热时该吃些什么? 尽量少吃些什么? 12
 4. 捏脊疗法及其他外治法..... 14
- B. 写给6岁~12岁学龄儿童的父母..... 14
1. 流感流行期间如何为孩子增加营养? 15
 2. 流感流行期间如何为孩子增强抵抗力? 16
 3. 为什么要让孩子从小养成良好作息规律? 17
 4. 孩子感冒了, 父母怎么办? 18
 5. 抗流感适宜多喝板蓝根、多吃茴香吗? 20

C. 好妈妈常备果蔬·····	21
D. 好妈妈必备良方·····	23
1. 发热备药粥, 配合治疗好帮手·····	23
2. 抗感要辨证, 方到症除妈妈笑·····	24
3. 风寒症候要分清, 简廉便方不盲目·····	25
4. 更换节气有新方, 流感预防不求人·····	26
E. 好妈妈家庭药箱 ·····	26

学校防护

1. 中小学校及托幼机构该如何做好甲型 H1N1流感防控工作? ·····	29
2. 学校应对哪些场所进行定期消毒? ·····	31
3. 学校的校医室应如何做好甲型H1N1 流感的防控工作? ·····	32
4. 学校及幼儿园食堂应该采取什么防 护措施? ·····	33

5. 学校学生宿舍管理部门应采取什么防护措施? 34
6. 幼儿园及学校老师应该注意什么? 34
7. 流感流行期间学校组织各项活动时该注意什么问题? 36
8. 预防流感, 住校同学应该注意哪些问题? 36
9. 公共场所常用的消毒方法有哪些? 37
10. 如何进行空气消毒? 37
11. 儿童出现哪些迹象需要就医? 37
12. 学校及幼儿园发现哪些情况需要及时隔离、向疾控中心报告, 甚至停课? 38

保健自助篇

1. 哪些症状提醒我“流感”来了? 39
2. 流感流行期间我该怎么增强个人防护? 39

3. 怎么样洗手才能有效消毒? 39
4. 为什么要戴口罩, 哪些场合需要戴口罩, 戴什么样的口罩合适? 40
5. 乘坐地铁和公交车时, 我应该注意些什么? 41
6. 班里同学出现发热、咳嗽等症状时怎么办? 41
7. 我出现发热、咳嗽或腹泻等症状时该怎么办? 43
8. 在医院就诊时, 我应该注意些什么? 43
9. 发热就诊时需要完善哪些检查? 43
10. 在医院输液前后应该注意什么? 44
11. 感冒药该怎么吃? 44
12. 出现哪些情况需要住院观察? 44
13. 女孩月经期该如何预防流感? 45
14. 考期将至, 该怎么预防流感? 45
15. 经常熬夜, 容易喉咙痛, 该怎么预防流感, 吃些什么好? 45
16. 平时活动少, 容易出汗, 该怎么预防流感, 吃些什么好? 47

17. 流感流行期间应尽量避免哪些生活方式? 48
18. 平时应该采取哪些运动方式来锻炼身体增强抵抗力? 48
19. 预防疾病, 青少年应该养成哪些良好的饮食卫生习惯? 48
20. 推荐几个常用穴位按摩点 49
21. 推荐一套简易自我保健操 51
22. 食醋熏蒸法及外治法 54

附录一 卫生部关于印发《甲型H1N1流感诊疗方案(2009年试行版第一版)》的通知 55

附录二 教育部办公厅关于进一步落实甲型H1N1流感防控措施的通知 62

附录三 紧急联系电话 66

流感知识篇

1. 什么是猪流感?

猪流感是一种具有高度传染性的猪急性呼吸道疾病，由几种猪A型流感病毒的其中一种引起。发病率高，死亡率低（1%左右）。病毒在猪群中通过直接和间接接触传播，无症状携带病毒的猪也可传播。在温带地区，猪间疫情全年均可发生，但秋冬季节发病较多。许多国家常规给猪群接种疫苗来预防猪流感。人可以感染猪流感病毒而发生新的流感流行。病毒分析表明，这次在墨西哥暴发并在全球蔓延的甲型H1N1流感病毒实际上集中了猪流感病毒、人流感病毒和禽流感病毒的基因特征，是一种新型的变异了的A（H1N1）病毒。

H1N1的含义：根据甲型流感病毒表面的血凝素(HA)和神经氨酸酶(NA)的不同，病毒可分为许多亚型。比如H1N1是表示该病毒血凝素(HA)为第1亚型，神经氨酸酶(NA)为第1亚型。H5N1是表示该病毒血凝素(HA)为第5亚型，神经氨酸酶(NA)为第1亚型。

2. 猪流感、禽流感及SARS对人类有什么威胁?

猪流感病毒最常见的是H1N1亚型，但是也存在其他的亚型（如H1N2，H3N1，H3N2）。像感染猪流感病毒一样，猪也能感染禽流感病毒和人类季节性流感病毒。有时，猪能同时感染一种以上的病毒类

型,使得这些病毒的基因可以发生重组或重配,进而导致一个流感病毒包含许多来源的基因,因此被称为重组病毒。通过重组后的新病毒就可能成为可感染人类、毒性更大的新病毒。一般来说,猪流感病毒存在种属特异性,只感染猪,但有时确实能跨越种群屏障引起人类发病。

禽流感是“禽流行性感冒”的简称,是指禽流感病毒中的某些亚型,尤其是高致病性禽流感病毒(如H5N1)引起的一种急性传染病,它主要发生在鸡、鸭等禽类,也可发生在哺乳动物,甚至人类。人禽流感是由禽甲型流感病毒某些亚型中的一些毒株引起的急性呼吸道传染病。近年来一些地方发生H5N1型人禽流感,在世界范围内引起关注。

SARS又称严重急性呼吸综合征,是另一种常见呼吸道病毒(冠状病毒)变异后感染引起的高传染性呼吸综合征,大部分感染者表现出急性呼吸困难和急性肺损伤。根据世界卫生组织的统计,截至2003年8月,SARS曾引起全球达8412例感染,涉及32个国家和地区。全球因该病死亡919人。

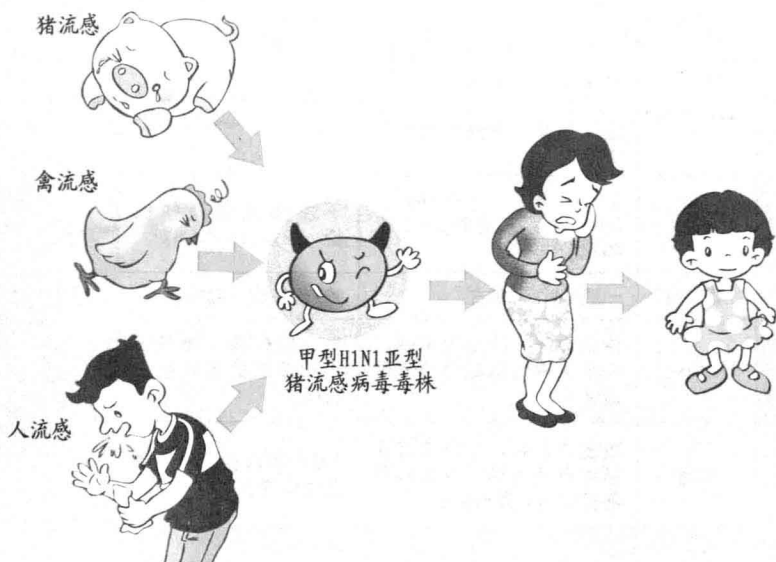
3. 本次甲型H1N1流感与普通感冒有什么区别? 甲型H1N1流感对人的健康有什么影响?

流感和普通感冒都是急性呼吸道传染病,均易发于冬春季节,都有不同程度的发热和呼吸道症状,但两者是完全不同的疾病。

请看以下对比：

	甲型流感	普通感冒
一般症状	流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、嗓子疼，全身酸疼、乏力、头晕、不想吃饭等全身症状	鼻塞、流鼻涕，或嗓子疼，轻微咳嗽，少痰
体温	发高烧，一般高于38.5℃，甚至达39℃或40℃	不发烧或者有些低烧，一般低于38.5℃
潜伏期	一般1~7天左右	约1天左右，起病急
传染性	传染性强，控制得不好，一个人得流感就会传染周边许多人	有一些传播，但是不会像流感的传染性那么强
危害	攻击力最强，部分患者病情可迅速进展，甚至因多器官损伤而导致死亡	1周内可自愈，很少危及生命安全

甲型H1N1亚型猪流感病毒毒株包含有猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒的基因片断，是一种新型流感病毒，可以人传染人。甲型H1N1流感的潜伏期长，人感染甲型H1N1流感后的早期症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。部分患者病情可迅速进展，来势凶猛、突然高热、体温超过39℃，有的继发严重肺炎、急性呼吸困难、肺出血、胸腔积液、全血细胞减少、败血症、休克及Reye综合征，甚至导致肾功能衰



竭、呼吸衰竭及多器官损伤而死亡。患者的肺部体征常不明显，听诊时部分患者肺部有湿罗音或有肺部实变体征等。

4. 世界卫生组织 (WHO) 为什么将“猪流感”更名为甲型H1N1流感？这次流感会引起世界大流行吗？

世界卫生组织、联合国粮农组织和世界动物卫生组织已宣布从2009年4月30日起开始使用甲型H1N1流感指代当前疫情，而不再使用“猪流感”一词。在这次流感疫情中，墨西哥最初报告的病例来自该国东

部韦拉克鲁斯州某村庄，附近坐落着墨西哥最主要的生猪饲养基地。该患者以及墨西哥随后报告的感染者经确诊感染的是甲型H1N1流感病毒。这种病毒是猪所患流感中最常见的亚型。开始，各国政府卫生部门以及媒体均称这次的流感为“猪流感”。随着疫情的发展，世界卫生组织等国际权威机构表示，迄今还没有证据表明这次流感是人从猪身上感染了这一病毒，各国病例均为人际间感染。

目前关于流感疫情的发展趋势主要有3种预测：第一种是夏季到来后，流感流行趋缓甚至消失，到秋冬时再现，不过届时可能已有足够疫苗应对；第二种是这种病毒的毒性越来越弱，流行时间长，但致死率低；第三种是病毒发生变异，传染力和毒性加强，导致很多人死亡。

5. 流感警报分级是怎么回事？这次甲型流感暴发，世界卫生组织（WHO）定义为几级？

世界卫生组织用6个级别的流行病警报来评估新流感全球暴发的潜在危险。

第一级：动物之间传播的病毒并没有引起人类的传染病。

第二级：一种动物病毒以往曾经引发人类感染，而且现在被认为有潜在的大流行威胁。

第三级：一种动物病毒或者人和动物混合病毒，已经引发了零星或者小规模疫情。但是这种病毒的传