



流感高发 现在接种疫苗来得及吗？

国家疾控局最新发布来了

近期，流感高发，接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段，但还有不少人疑惑，现在接种流感疫苗还来得及吗？接种疫苗后咋还会感冒？去哪儿可以接种？近日，国家疾控局发布了最新解答，一起来看看吧！

致更多人感染流感。

流感的主要症状和危害有哪些？

感染流感后起病急，常见发热，体温可达39℃~40℃，多伴有头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕等。

流感一般呈自限性，大多于发病3~5天后发热逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需较长时间。儿童、老年人以及有慢性基础性疾病的患者感染流感后还有发生重症或其他并发症的风险。出现持续高烧等症状时应及时就医，目前国内已有有效的治疗药物。

我国今年的流感流行形势如何？

流感具有明显的季节性流行特点，冬春季节高发。我国当前正处于流感的季节性流行期，以甲型H1N1亚型为主，整体流行强度低于去年同期水平。随着中小学放寒假，流感活动将逐步下降。但开学后，流感活动可能会出现一定程度反弹。

流感有什么好的预防措施？

接种疫苗是预防流感的一个重要手段。流感疫苗能够通过模拟流感病毒激发人体产生特异性免疫保护，有效降低患病风险。

对个体而言，接种流感疫苗可以减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症和死亡的风险。对群体而言，较高的接种率能够减缓病毒在人群中的传播速度，降低聚集性疫情暴发风险。从实践情况看，浙江省为60岁以上老年人接种流感疫苗，该人群流感报告发病率下降26.0%。此外，保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风等良好卫生习惯，能够有效减少疾病传播。

三价四价流感疫苗该怎么选？

“三价”“四价”流感疫苗中的“价”主要指疫苗可以预防的流感病毒型别，如甲型H1N1、H3N2和乙型Victoria病毒



等。监测发现，我国目前在用的“三价”“四价”流感疫苗，均能够与当前流行的甲型H1N1亚型流感病毒相匹配，6月龄以上人群可以按照疫苗说明书或接种医生推荐选择接种相应疫苗，都能实现较好的预防效果。

应该什么时间接种流感疫苗？

由于接种疫苗后，通常需要一段时间抗体才能达到保护性水平，因而一般建议大家在流感流行季来临前接种疫苗。但对个体而言，只要还没感染，就可以通过接种疫苗来预防。与药物的预防与治疗作用不同，疫苗可以通过增强自身特异性的免疫力实现对流感的预防，保护时间更持久。接种后除了保护自身，也可以实现对家人的间接保护，因此家中如有婴幼儿、老年人，其他成员也应尽早接种流感疫苗。

此时接种流感疫苗是否还有必要？

建议所有6个月龄以上的人群，只要没有接种禁忌（如对疫苗所含成分过敏），每年都应接种流感疫苗。对于今年还没有接种流感疫苗的人，现在依然可以接种，因为流感疫苗在整个流行季节都能提供一定的保护作用，只要还处于流感病毒传播活跃、容易感染的时期，接种疫苗就能帮助降低感染流感病毒的风险，减轻感染后症状的严重程度，减少并发症的发生。

流感疫苗应该去哪儿打？

疫苗接种必须由符合条件的医疗机构承担。接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或者综合医院。卫生健康或者疾控部门也会按要求公布辖区接种单位名单，可以通过相关机构官网或微信公众号、小程序等途径查询到接种单位的地址、联系方式等具体信息。大家可以就近、就便选择接种单位前往接种。

据央视新闻

痛心！1岁男婴窒息身亡 过年当心这些隐形杀手

昨天，一则不幸的消息冲上微博热搜第一，引发众多关注。

据报道，近日顺德一个一岁多男婴在吃果冻时突然噎住导致窒息，虽然父母在家已经采取了海姆立克急救法，但是送到当地另一医院时，孩子心跳已经停止。

据悉，经过40分钟的心肺复苏，孩子当时恢复心跳，但是由于窒息时间太长，孩子最终还是没能救过来。

医生表示，发生在该男婴身上的悲剧并不少见。春节临近，不少家庭都备有坚果和糖果，这些大人用来解馋的零食，可能会对年幼孩子的健康造成威胁。父母应时刻警惕并提醒身边人，不要给孩子乱喂这些食物。

◆酒 酒及一切含有酒精的食物，比如酒心巧克力、醉虾、醉蟹等。

虽然儿童喝酒不一定会导致中毒，但危害很大。由于儿童肝脏还未发育成熟，肝对酒精的解毒能力相对较差，如果饮酒可能会损伤肝，很容易过量，出现昏迷等重症。3岁以下的宝宝伤害更大，严重的话还会造成脑损伤或死亡。

◆茶 不建议给6岁以内的儿童喝茶水，因为茶中的咖啡因等可能导致中枢神经系统兴奋，影响睡眠。

另外，茶中的鞣酸会引起胃肠道黏膜收缩，影响营养物质的吸收及食欲下降，出现消化不良的症状，还容易引起贫血，所以不建议给儿童喝茶水。

◆蜂蜜 蜂蜜中往往混有肉毒杆菌孢子，由于婴儿肠道菌群防御力有限，肉毒杆菌孢子可能会在肠道里繁殖并释放出一种神经毒素，引起幼儿肉毒杆菌病，使宝宝的神经肌肉失调，造成便秘、食欲不振、虚弱、哭声改变和口、眼等不听使唤，甚至呼吸系统瘫痪。世界卫生组织建议，1岁以下宝宝不适合吃蜂蜜。

◆果冻 3岁以下孩子以及老年人不适合吃果冻。小孩子往往会拿着果冻杯吸果冻，很容易就吸到气管里造成窒息，即使在吞咽时，也可能噎到。

◆花生、瓜子等坚果 3岁以下的宝宝不易嚼碎坚果，而且吞咽反射还未发育完善，即使能咬动坚果，也不能充分咀嚼，很多圆的坚果，比如夏威夷果、开心果等，很容易卡住气管。

◆汤圆、元宵、年糕等黏性食品 元宵、年糕一般都是糯米做的，糯米不好消化，还可能加剧宝宝胃酸的反应，而且糯米很黏，3岁以下宝宝很容易吞咽不下去而发生危险。

◆话梅 话梅等甜食容易引起蛀牙，且话梅的核易卡住喉咙造成生命危险。

◆海鲜 海鲜中含有大量的蛋白质和较高胆固醇，对于过敏体质的人来说，容易出现过敏反应，甚至出现风疹块。

据广州日报

流感与普通感冒有什么不同？

流感又称流行性感冒，与普通感冒不同。

普通感冒可能由鼻病毒等多种病原引起，通常在受凉、气候突变、过度疲劳等情况下发生，免疫力低下时容易患病。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，呈季节性流行，是《中华人民共和国传染病防治法》规定的丙类传染病。流感病毒易变异，人群普遍易感，感染后症状往往较普通感冒重，每年通过接种流感疫苗可有效预防流感流行，减少重症发生。

流感是怎么传播的？

流感以呼吸道飞沫传播为主，也可通过接触被污染的手、日常用具等间接传播。当家庭、集体宿舍、办公室、学校等场所出现流感病例后，由于人员聚集、空气流通不畅、防护措施不到位等原因，容易发生聚集性疫情，导



重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
名城保护规划方案公告	1	重庆市新增市级历史文化街区名录公示		重庆市规划和自然资源局	2025年1月14日至2025年2月12日	重庆市规划和自然资源局、重庆市规划展览馆公示厅、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	63158272
详细规划一般技术性内容修改公告	1	重庆南岸迎龙至武堂110kV线路工程详细规划一般技术性内容修改方案公示	南岸区	国网重庆市电力公司	2025年1月14日至2025年1月20日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
	2	重庆市南岸区F07单元01街区、02街区R02-3等地块（轨道24号线沿线相交市政道路（广阳湾站片区）工程）控规一般技术性内容修改方案公示	南岸区	重庆广阳湾生态城投资发展集团有限公司	2025年1月14日至2025年1月20日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62984068
	3	两江新区J08单元06街区金州公园地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆两江新区管理委员会	2025年1月14日至2025年1月20日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67463655