

流行性感冒（流感）

是一种通过细菌传染的疾病，多发时期在秋冬两季。一般初发时的症状严重，伴有高烧（38度以上）。此外，常常还有发抖，全身不适，头痛，关节与肌肉酸痛，眼睛多泪，咳嗽等.....且一般要持续5至8天时间。

在人群中的传染是通过咳嗽或者打喷嚏时从嘴巴或者鼻子里喷射出来的以及滞留在手上的水滴途径引起的。一般自受感染到病发开始，病菌潜伏期为7天。有时候还会导致其他复杂病症（鼻窦炎，中耳炎.....）或者加重某些慢性病症。

可以做些什么？

- 使用个人独用的手帕
- 常洗手以避免与他人感染
- 在咳嗽或者打喷嚏的时候，捂好鼻子和嘴巴。最好是用手臂内侧遮住朝向侧面。
- 不抽烟也不喝含酒精的饮品
- 可以服用针对头痛或者发烧症状的止痛药或者退烧药
- 不可自行服用抗生素，如有必要，医生会给你开处方药
- 如果你发烧，且全身感觉不适，卧床静养，这有助于你消除病症，并且，也不会将流感传染给工作场所，学校等的其他人员
- 如果你有慢性病，正在怀孕或者和年龄较小的婴幼儿和儿童接触，请前去咨询医生。



何时去要求看医生或者，特殊情况下前去看急诊？

对于年级较小婴幼儿和儿童，如果发现

- 呼吸急促或者呼吸困难
- 起皮疹
- 开始流感的症状有所好转，但以后又有复发
- 不想进食或者对所有的事情都提不起兴致（玩乐，走动.....）

对于成年人，如果发现

- 呼吸困难
- 胸部或者腹部疼痛或者有挤涨的感觉
- 持续性感觉恶心
- 精神混乱，无法集中
- 连续四天有超过38度的高烧现象