



広東省既に夏のインフルエンザピーク期に！ 専門家が回答

南方網 st.southcn.com 2022-06-23 18:34 来源：南方網

南方網訊（記者/廖晨星 通信員/粵疾控）

突然の高熱？倦怠感？咳による喉の痛み？気をつけて！インフルエンザに「狙われている」のかもしれない。広東省では、インフルエンザは冬季・夏季のふたつのピーク期がある。現在、広東省は夏季の流行ピークにある。広東省疾病管理センター感染症予防管理研究所の康敏所長がインフルエンザに関する質問に詳細に回答した。

インフルエンザにかかる可能性が高いのはどんな人たち？

インフルエンザウイルスは、すべての人にとって感染しやすいものだが、**65歳以上の人**、**5歳未満の子供**、基礎疾患（慢性呼吸器系疾患、単純高血圧以外の心血管系疾患、腎臓病、肝臓病など）のある人、肥満人口（肥満指数**>30**）および妊婦は、感染後に重症化するリスクが高い。インフルエンザワクチンを接種することで、対応する亜型/株のインフルエンザウイルス感染を防げる。

インフルエンザをり患した場合の症状は？

一般的な風邪のくしゃみや鼻詰まり、鼻水、咳、咽頭痛に加え、インフルエンザにはこのほかに四つの明確なポイントがあること。まず、明確な高熱（**38.9～40℃**）があり、短時間のうちに体温が急上昇すること；第二に明らかな痛み（主に頭痛やのどの痛み、筋肉痛として現れる）があること；第三には明らかな倦怠感；第四に激しい咳が明らかであることである。

かかった場合、隔離の必要性があるか？ 通勤通学を続けられるか？

インフルエンザ患者は発症後**24～48時間**の感染力が最高となり、インフルエンザに罹患している場合には人の集まるような活動への参加はするべきではない。体温が正常に戻る、症状が消えてから**48時間**後、或いは、医師が回復したと評価したのちには、通勤通学が可能となる。

罹患して何度も発熱した場合はどうすればよい？

罹患後の発熱は、体の免疫システムによる重要な症状だ。熱発時には、患者の精神状態に最新の注意を払う必要がある。軽症の場合、濡れたタオルを使い血管の多い場所である患者のわきの下や太ももの付け根などをぬぐうなど物理的に体を冷やして熱を下げるのが可能だ。高熱あるいは症状が悪化した場合には、速やかに病院を受診し、医師の指導のもとで薬物による治療を行う。

インフルエンザ感染後どのくらいでよくなるか？

インフルエンザはある程度は自己限定性なもので、通常高熱が**3日**前後続き、喉の痛みや倦怠感は**3～7日**で回復するが、咳や身体の回復には通常**1～2週間**を要する。一般的には、合併症がない患者は通常**5～10日**で自然に治癒し、重症化に鑑引き起こされる合併症は治療状況により異なる

予防接種後も罹患することがあるのか？

そうとは限らない。どのようなワクチンでもその有効性は**100%**ではない。主な理由としては、まずインフルエンザウイルスが非常に賢く、病原性の変動が多いこと；第二に、サブタイプ間には交差免疫がないこと；第三に、ワクチンにより誘導産生される抗体は通常**6～8か月**であること；第四に、ワクチンにより予防される株は、前年の流行状況に基づき予測された優勢株であり、全てのインフルエンザウイルス株をカバーしているわけではないことがあげられる。上述**4**影響要因および個人差を総合すれば、ワクチンの有効性が**100%**に達することはない。

康敏所長は、インフルエンザワクチン接種後に感染しても、症状は比較的軽くなり、且つ、後に（肺炎などの）合併症発生を低減させることができるとしている。

編集：陳榕、編集責任：林濤

Guangdong has entered the peak of summer flu! The authoritative answer to flu knowledge is here!

Southern Network st.southcn.com 2022-06-23 18:34 Source: Southern Network

Southern Net News (Reporter/Liao Chenxing Correspondent/Guangdong CDC)

Sudden high fever? Fatigue? Cough sore throat? Be careful! Maybe you're "targeted" by the flu. In Guangdong, influenza can be divided into two peaks in winter and summer, and Guangdong is currently at the peak of the epidemic in summer. Kang Min, director of the Infectious Disease Prevention and Control Institute of the Guangdong Provincial Center for Disease Control and Prevention, answered several hot questions about influenza in detail.

Which group of people is more likely to get the flu?

Though influenza viruses are susceptible to all populations, the elderly over 65 years old, children under 5 years old, people with underlying diseases (chronic respiratory diseases, cardiovascular system diseases other than simple hypertension, kidney disease, liver disease, etc.), obese people (body mass index > 30) and pregnant women are in higher risk of severe illness after infection. Influenza vaccine can prevent influenza virus infection of the corresponding subtype/strain.

What are the symptoms of having the flu?

Compared with the common cold of sneezing, nasal congestion, runny nose, cough, and sore throat, the flu has four more obvious points. First, the high fever is obvious (38.9-40 °C), and the body temperature rises rapidly in a short period of time; Second, the pain is obvious (mainly manifested as headache, sore throat, muscle aches); The third is obvious fatigue; Fourth, severe cough is obvious.

Do I need to quarantine if I have the flu? Can I keep going to school/work?

Influenza patients are most contagious 24-48 hours after the onset of the disease, and should not participate in gathering activities if they have the flu. 48 hours after the body temperature returns to normal and the symptoms disappear, or after the doctor's assessment that the person has recovered, the school/work can be resumed.

What should I do if I have the flu and have repeated fever?

Fever after infection with the flu is an important manifestation of the body's immune system. When fever occurs, it is necessary to pay close attention to the patient's mental state. In mild cases, physical cooling can be used to reduce the fever. For example, a wet towel can be used to wipe the patient's armpits, thigh roots and other parts with rich blood vessels. If you have a high fever or the symptoms worsen, you should seek medical attention in time, and take medicines under the guidance of your doctor for treatment.

How long does it take to get better from the flu?

Influenza is self-limiting to a certain extent. High fever usually lasts for about 3 days, sore throat and fatigue are usually relieved in 3-7 days, and cough and physical recovery usually take 1-2 weeks. Generally speaking, uncomplicated patients usually recover spontaneously in 5-10 days, and complications caused by severe cases vary depending on the treatment situation.

Can we still get the flu after being vaccinated?

Not necessarily, any vaccine is not 100% protective. Mainly because, first, the influenza virus is super cunning and has high pathogenic variability; Second, there is no cross-immunity between subtypes; Third, vaccine-induced antibodies generally last for 6-8 months; Fourth, the vaccine-prevented strains are the dominant strains predicted based on the epidemic situation in the previous year, and may not cover all influenza strains. Combining the above four influencing factors and individual differences, the protection of influenza vaccine cannot reach 100%.

Kang Min said that after receiving the flu vaccine, once infected with the flu virus, the symptoms will be milder, and the occurrence of flu complications (such as pneumonia, etc.) can be reduced.

Editor: Chen Rong Editor in charge: Lin Tao

..... 以下是中国語原文

广东已进入夏季流感高峰！流感知识权威解答来了！

南方网讯（记者/廖晨星 通讯员/粤疾控）

突然高烧？疲劳乏力？咳嗽咽痛？小心！可能你被流感“盯上”了。在广东，流感可分为冬季和夏季两个高峰，当前广东正处于夏季流行高峰。广东省疾病预防控制中心传染病预防控制所所长康敏详细解答了关于流感的几个热点问题。

哪类人群更容易得流感？

流感病毒对于所有人群都是易感的，但 65 岁以上老人、5 岁以下小孩、有基础疾病人群（慢性呼吸系统疾病、除单纯高血压外的心血管系统疾病、肾病、肝病等）、肥胖人群（体重指数>30）以及孕产妇感染后重症的风险较高。接种流感疫苗后可以预防相应亚型/系的流感病毒感染。

得流感有什么症状？

流感相比普通感冒的打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛外，还有四点明显，一是高烧明显（38.9-40℃），短时间内的体温快速上升；二是疼痛明显（主要表现为头痛、咽痛、肌肉酸痛）；三是疲劳乏力明显；四是剧烈咳嗽明显。

得了流感需要隔离吗？可以坚持上学/上班吗？

流感病人发病后 24-48 小时传染性最强，得了流感不应参加聚集性活动。体温恢复正常、症状消失 48 小时后，或经医生评估后认为已康复方可复课/复工。

得了流感反复发烧怎么办？

感染流感后发热是身体免疫系统发挥作用的重要表现。出现发热时，需要密切关注患者精神状态，轻症可通过物理降温的方式进行退烧，如可以用湿毛巾擦拭患者的腋窝、大腿根部等血管比较丰富的部位。高烧或症状进行性加重时要及时就医，在医生的指导下服用药物进行治疗。

得了流感多少天才能好？

流感有一定的自限性，高烧一般会持续 3 天左右，咽痛、乏力一般 3-7 天缓解，咳嗽和体力恢复常常需要 1-2 周。一般来说，无并发症患者一般 5-10 天可自愈，重症引发的并发症则依救治情况而异。

打了疫苗还会得流感吗？

不一定，任何疫苗的保护效果都不是 100%。主要是因为，一是流感病毒超级狡猾，病原变异性高；二是各个亚型之间没有交叉免疫；三是疫苗诱导产生抗体一般持续 6-8 月；四是疫苗预防的毒株是根据上一年流行情况进行预测得出的优势株，不一定能覆盖全部流感毒株。综合上述四个影响因素以及个体差异，流感疫苗的保护力就不能达到 100%。

康敏表示，接种流感疫苗后，一旦感染流感病毒，症状会较轻，而且可以降低流感并发症（如肺炎等）的发生。

编辑：陈榕 责任编辑：林涛