

甲流来势汹汹 防范势在必行

2009年3月底，墨西哥境内爆发了大规模的“猪流感”。这种症状与感冒相似，且潜伏一周后才会爆发的疾病，只怕当时并没有引起全球范围多大的注意，也没有人会想到，正是这看似普通的一场疫情，引起了之后半年世界范围内的大危机与大恐慌——如今甲型H1N1流感已在世界范围内全面扩散，中国自也不能幸免。尤其是入秋后，大二波甲流袭击全球，攻势较春季的第一波更为凶猛，我国国内的甲流疫情也出现了新的特点，即由输入转变为以本土为主，从沿海向全国，从城市向农村扩散，这意味着甲流将更难控制了。现在身在松江大学城的上外学子中虽然尚未发现患有甲流的案例，但了解一些关于甲

流的知识，做好对抗甲流的预防工作仍是相当必要的。

那么，如何区分甲流、普通感冒与季节性流感呢？据专家学者称，普通感冒的症状比较轻，如鼻塞、流涕等，体温一般不超过38度；甲型流感的症状比较重，主要有高热、全身肿痛等特点，突然的发热，体温一般到40度，持续不退，有剧烈的头疼和咳嗽，严重的话还可并发肺炎等症状；而季节性流感的症状，是以病人发热与全身中毒症状较重为主要特点，表现为突然出现的高热、恶心等中毒症状。而判断是否患上甲型流感，则必须经过实验室检测。但需注意的是，不要因为甲流与普通感冒的症状相似性而疏于对甲流的防范，

也不要因为对甲流的恐慌而对身体的状况做出不必要的误判。

甲型H1N1流感可在人与人之间传播，其传染途径与流感相似，通常是通过感染者咳嗽或打喷嚏等。因此，平时要尽量避免与身体不适、出现发烧和咳嗽状况的人的密切接触，同时要保持自身良好的卫生习惯。当身边出现患有甲流的病人时，最好避免与病人接触，提醒病人在咳嗽和打喷嚏时，用手或者其他物品捂住嘴和鼻，并提醒病人洗手。未感染甲流的人自身也应该经常洗手或者用酒精棉清洁手。在专家的指导下，可使用抗病毒药物，比如奥塞米韦或者扎那米韦，以增强自身抵御甲型H1N1流感病毒的能力。

文 / 马再芳

至1919年的西班牙流感（据科学家研究，它可能就是一种禽流感），曾夺走了5000万人的生命！为了防治各种疾病，人们必须使用研制的药物和疫苗；而随着药物和疫苗的滥用，催生出了一大批细菌、病毒的变种。所幸的是，我们的医药专家又在加紧研制新的药物和疫苗……正如一份权威的《人类瘟疫报告》中所说的那样：“瘟疫在古代是坟场，在近代是战场，在当代则是考场。”很可能要长期肆虐全球的甲型H1N1流感，对我们也是一次重大考验。

不必过多地抱怨人类与疾病抗争的无休无止，倒是应该更多地反思人类在处理与自然、与动物的关系上有无不当地方。大自然孕育了我们，而我们却一再地对其进行疯狂的掠夺，按照人类的利益改造自然，破坏自然，因此，这是大自然给我们的另一个警告。善待自然，善待动物，善待自己，或许就是我们应对甲型H1N1流感得到的启示。

面对疾病的侵袭，我们无需害怕，更不应悲观，而是要努力与疾病抗争。不畏惧，有信心、有决心以积极的人生态度迎战；有行动，长期坚持行之有效的个人健身强体活动，自觉养成良好的卫生习惯；好心态，无论遇到了什么难事、急事，都能微笑面对，从容纾解。此外，我们要努力改变自己，把环保作为一种习惯，一种人生态度，协调好人与自然的关系，为这个美丽的绿色星球尽自己的一份力。如果能做到这些，那还有什么能让我们愁眉不展的呢？

文 / 王雯

甲型H1N1流感的防范和启示

>>防范<<

近段时间，一种新的疾病搅得全球惶恐不安，大有让人谈虎色变的势头，它就是甲型H1N1流感。如果有人不幸感染了甲型H1N1流感，又没有得到及时的妥善医治，那就可能有生命之虞。更大的问题在于，甲流极有可能通过呼吸道或身体接触传染一大批人，怪不得世界卫生组织在不断提高流感大流行警告等级时，会惊呼：照眼前这种扩张趋势，很可能暴发全球性流感！

那么，我们可以采取哪些措施预防甲型H1N1流感呢？

- (1) 避免接触流感样症状（发热，咳嗽，流涕等）或肺炎等呼吸道病人。
- (2) 注意个人卫生，经常使用洗手液（肥皂）和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后。
- (3) 避免接触生猪或前往有猪的场所。
- (4) 避免前往人群拥挤场所。
- (5) 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。
- (6) 尽量避免触摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴，因为病菌可以通过这些途径进行传播。

>>启示<<

提到甲型H1N1流感，人们很容易联想起六年前那场令无数人记忆犹新、至今仍心有余悸的SARS。且不管这种传染性疾病如何来势汹汹，重要的是，人类与重大疾病的斗争始终没有停止。人们不会忘记，发生于1918年

甲流现状即时播报

众所周知，甲型H1N1流感近期肆虐全球，各国纷纷拉响防疫警报。机场、火车站等人口密集处随处可见戴口罩的人，那么，甲型H1N1流感（以下简称甲流）到底有多严重呢？让我们来看看以下各国爆发“甲流”情况（截止至2009年9月14日）：中国确诊内地9103人，全国27257人；泰国确诊300万人，死亡130人；墨西哥确诊17581人，死亡149人；美国确诊43771人，死亡477人；阿根廷确诊8384人，死亡152人；英国确诊1

港20间学校爆发“甲流”，洛阳某高中自8月28日发现疫情，截至8月30日下午共确诊甲型H1N1流感确诊病例80例。台湾更是在短短10周内甲型H1N1流感患者暴增1000倍。在开学初期，教育局规定，学生和家需要主动向学校报告学生开学前一周内有无出现流感样症状（如发热、咳嗽、咽痛等），有无与流感样病人接触史以及外出旅行史等相关情况。各地学校积极相应，并开展防“甲流”工作：测体温、发中药、编教材、自导自演防“甲流”宣传片。这些行动都取得了可喜的成果。

文 / 刘蔚敏

防“甲流”面面观

0万人，死亡31人；澳大利亚确诊10387万人，死亡38人。累计全球感染病例总数25万多例，2837人死亡。

疫情笼罩下的人们，过着怎样一种生活呢？面对“甲流”，有人盲目乐观，有人过分担忧，该病有无特效药及疫苗？有何防御措施？疫情近在身旁，但生活依旧要继续。各国卫生部在密切关注疫情进展的同时，采取相应措施，做好预案，并且对疫情进行研判。美国卫生与公众服务部下属的食品和药物管理局15日宣布，该局正式批准4种甲型H1N1流感疫苗上市。上海将免费为重点人群接种季节性流感疫苗和甲型H1N1流感疫苗，这无疑为“甲流”易感人群的福音。

在中国，多所学校出现“甲流”疫情导致封校。8月初至今约有香



图片来自互联网