

# 卫生健康教育宣传栏

(第四十九期)

## 春夏呼吸道疾病防护避坑指南

春夏之交,草木葱茏。随着气温逐渐攀升且阴晴多变,加上花粉、柳絮等过敏原增多,流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、副流感病毒等多种呼吸道病毒交替上阵,甚至“联手攻击”。

面对多种呼吸道病原挑战,我们该如何守护好全家人的呼吸道健康?

### 一、识破春夏季的“健康刺客”

最近,天气转暖,但身边依然有感冒的人,虽然都表现为发热、咳嗽,但背后的“主谋”可能大不相同:

**流感病毒:**它是春季的“急先锋”,特点是起病急、烧得高,常伴有明显的头痛、肌肉酸痛和全身乏力。

**呼吸道合胞病毒:**它更喜欢“缠上”孩子,咳嗽剧烈且病程较长是它的标志性特征,部分孩子还会出现喘息症状。

**鼻病毒、副流感病毒等**是我们常说的“普通感冒”的主要原因,通常症状较轻,其中鼻病毒感染通常表现为流鼻涕、鼻塞等症状,而副流感病毒感染则通常表现为声音嘶哑、咽痛等

症状。

### 二、重点人群的“特殊关照”

**窗口及一线服务人员,**包括银行、商场、餐饮、物流等岗位工作人员:这些人员往来频繁,且多在室内,必要时规范佩戴口罩;建议加强柜台、收银台、POS机、扫描枪及电梯按键等高频接触物表面的清洁消毒。

**办公室职场人士:**会议室、休息室等是病原体容易聚集的地方。建议在呼吸道传染病高发季节尽量减少不必要的室内聚集,触摸门把手、电梯按键等各类高频接触的物体表面后及时洗手。

**学生与幼童:**校园内人员集中,容易发生聚集性感染。学校应继续加强晨午检制度,发现聚集性疫情立即报告当地疾控中心;家长若发现孩子有发热、皮疹等症状,应主动居家休息,不要带病上学。

**孕妇与老人、慢性基础病人群:**作为脆弱易感人群,应尽量远离人员密集、通风不良的场所。若家中有人感冒,应通过加强通风、实施分餐制、

佩戴口罩、减少不必要的接触等来减少家庭传播。

### 三、避坑指南:这些错千万别犯

**拒绝抗生素滥用:**流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒等均为病毒,头孢、青霉素等抗生素对其无效。盲目吃抗生素不仅治不了病,还可能导致肠道菌群失调或产生耐药性。

**合理规范用药,**切忌“用力过猛”:发热和咳嗽是人体对抗病原体的自然免疫反应,具有一定保护意义。若体温未超过38.5℃且精神尚可,可先物理降温、多饮温水;咳嗽则是呼吸道的“清道夫”,盲目强力镇咳可能导致痰液积聚。应遵照医嘱,合理规范用药。

**不建议常规“预防性”服药:**多数感冒药和抗病毒药物旨在缓解感染后症状或抑制病毒复制,并不具备拦截病毒进入人体的功能。比如,流感预防用药有严格的人群与适应症限制。在未患病的情况下,“先吃点药垫底”往往不仅无法起到预防作用,反而可能增

加肝肾代谢负担,甚至诱发药物不良反应。真正的预防,应当依靠疫苗接种提供的特异性保护,以及充足睡眠、均衡营养所构建的稳固免疫基石。

### 四、什么时候必须去医院?

部分呼吸道疾病具有自限性,但若出现以下信号,说明病情可能加重,须尽快前往医院:

1. 持续高热不退;
2. 呼吸频率明显加快,甚至出现呼吸困难;
3. 精神状态极差,小婴儿出现拒奶或尿量明显减少;
4. 原有慢性基础病(如哮喘、心脑血管疾病等)加重等。

健康是四季最美的风景,我们要做好个人防护(戴口罩、勤洗手、常通风),保持规律作息、均衡饮食、适度运动,筑牢自身免疫防线,拥抱健康体魄。

(来源:中国疾控中心)

格尔木市卫生健康委员会

### 寻人启事

我是位于西城区第二小组住户冶长林(现产权人),身份证号:632122\*\*\*\*\*2513,因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人马亥力飞(原产权人),身份证号:632122\*\*\*\*\*2824。诚望马亥力飞见报后,及时与本人联系。

声明人:冶长林  
2026年5月21日

### 寻人启事

我是位于西城区第二小组住户马海蒙(现产权人),身份证号:632122\*\*\*\*\*561X,因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人马赛吉(原产权人),身份证号:622923\*\*\*\*\*1573。诚望马赛吉见报后,及时与本人联系。

声明人:马海蒙  
2026年5月21日

### 寻人启事

我是位于西城区第二小组住户冶长林(现产权人),身份证号:632122\*\*\*\*\*2513,因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人韩成军(原产权人),身份证号:632122\*\*\*\*\*283X。诚望韩海军见报后,及时与本人联系。

声明人:冶长林  
2026年5月21日

### 寻人启事

我是位于西城区第二小组住户马有卜(现产权人),身份证号:632122\*\*\*\*\*5577,因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人王锡满(原产权人),身份证号:620122\*\*\*\*\*0232。诚望王锡满见报后,及时与本人联系。

声明人:马有卜  
2026年5月21日

### 遗失声明

格尔木市人民法院多杰吉工作证(证号:QH630302099)及执行公务证(编号:63030570)不慎遗失,声明作废。2026年5月22日

### 遗失声明

格尔木市柴达木中路38号1幢2单元252室卿雪梅门牌证(证号:100031)不慎遗失,声明作废。2026年5月22日

### 遗失声明

格尔木市江源中路97号康兴花园20幢1单元1层152室刘吉祥的格尔木市房屋维修资金收缴凭证(收缴金额:3619.6元)不慎遗失,声明作废。2026年5月22日

### 遗失声明

格尔木红顺水产海鲜调料部营业执照副本(统一社会信用代码:92632801MA756KKQ1G)不慎遗失,声明作废。2026年5月22日

### 遗失声明

马冰,女(父亲:马明学,身份证号:632122\*\*\*\*\*3817,母亲:冶克买,身份证号:632122\*\*\*\*\*3822)出生医学证明(K630009129)不慎遗失,声明作废。

2026年5月22日

### 遗失声明

格尔木市郭勒木德镇新华村三社黄广胜宅基地证【证号:郭宅集用(2003)第3—491号,地号:46—(E3)—491】不慎遗失,声明作废。

2026年5月22日

### 遗失声明

周家文,女(父亲:周山动,身份证号:412725\*\*\*\*\*5412,母亲:李小花,身份证号:412725\*\*\*\*\*5449)出生医学证明(K630141691)不慎遗失,声明作废。

2026年5月22日

### 声明

本人何欢(身份证号:620422\*\*\*\*\*4328)与李彦弟(身份证号:620422\*\*\*\*\*433X)不慎遗失由青海凤麒置业有限公司开具的格尔木市柴达木东路40号东城国际3号楼2单元601室房屋交接款收款收据原件,声明作废。

声明人:何欢 李彦弟  
2026年5月21日

# 社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善