对当前呼吸道疾病流行情况怎么看？怎么办？

新华社“新华视点”记者 李恒 田晓航 沐铁城

随着全国多地遭遇寒潮天气，气温骤降，呼吸道疾病进入冬季高发时期。当前呼吸道疾病流行情况如何？“一老一小”等重点人群如何防治？“新华视点”记者就此采访了相关专家。

是“叠加感染”吗？目前监测到的病原以流感病毒为主

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍，近期，我国呼吸道疾病流行过程中监测的结果显示，目前监测到的病原以流感病毒为主。

针对当前有关呼吸道疾病“叠加感染”的问题，北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖表示，“叠加感染”不是今年新出现的问题，即便某些病人身上分离出多种病原微生物，这些微生物也未必都是致病的。

“实际上，冬季一直是呼吸道疾病高发季节，过去我们不太关注，其实每到冬季，呼吸道疾病的微生物分离出现两三种都很正常。”童朝晖说，检测出两三种微生物，不一定都是致病菌，还需要靠临床大夫通过患者的病原学检测、影像学以及其他检验化验进行综合分析。

据了解，国家卫生健康委会同国家疾控局正持续开展呼吸道疾病监测和形势研判，要求各地科学统筹医疗资源，落实分级诊疗制度，及时向社会公开、更新儿科、发热门诊等医疗机构信息，做好学校、托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控。

孩子病了怎么治？治疗儿童呼吸道疾病需规范用药

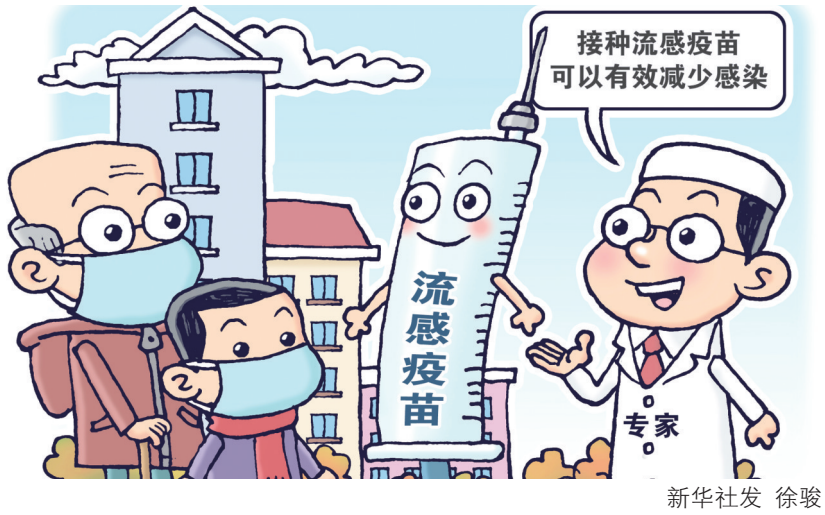
儿童是当前呼吸道感染性疾病的高发人群之一。国家卫生健康委已指导各地对外公布了本地区可以提供儿科诊疗服务的医疗机构信息，方便就近就医。

北京儿童医院主任医师王荃说，从整体来看，病毒仍然是儿童呼吸道感染最常见的病原，包括流感病毒、鼻病毒、腺病毒，还有呼吸道合胞病毒等。孩子的脏器功能发育不健全，应在医生或药师指导下规范用药，随意用药不可取。

国家卫生健康委新闻发言人米锋提示，大医院人员密集，等候时间长，交叉感染风险较高；如儿童患病症状较轻，建议首选到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。

近期，部分儿童退烧后仍咳嗽严重，如何缓解？广东省中医院院长张忠德表示，中医认为儿童的体质是“稚阴稚阳”，疾病初愈时脾胃功能较为脆弱，此时进补过多容易增加脾胃负担，引起咳嗽。另外，因着急退烧用药过猛，也容易导致风寒或者风热之邪祛不干净，引起咳嗽。

张忠德说，针对这两类咳嗽，要分辨清楚是风热还是风寒导致。风热咳嗽通常表现为喉咙痛、黄痰、黄色鼻涕等症状，可用清热解毒化痰的中成药或西药。风寒咳嗽通常表现为刺激性咳嗽、一咳嗽就鼻流清涕，可用祛寒解表补肺气的中成药。对于燥咳、干咳无痰的情况，可用润肺的办法。



新华社发 徐骏 作

老年人、孕妇与重点人群怎么防？接种疫苗、少去公共场所

“疫苗是预防传染病有效、安全、便利、经济的措施。不同疫苗有其重点人群，主要根据疫苗特点和防控需求决定。”王华庆说，流感疫苗6月龄以上全人群都可使用，重点推荐老年人、有基础疾病人群和婴幼儿等感染高风险人群接种；新冠病毒疫苗重点推荐60岁以上的老年人、18至59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群和感染高风险人群接种。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕提醒，老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群要尽量少去人群密集的公共场所。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，应居家休息。如果症状较重，应做好个人防护，尽早前往医院就诊。

在中医养生保健方面，如何帮助重点人群增强体质、预防呼吸道疾病？张忠德建议，冬季室内外温差和早晚温差较大，注意及时更换衣服。多吃温补食物，避免吃燥热油腻食物。在条件允许的情况下，家中要定期通风。采用中医药辅助疗法，如按摩足三里、肺俞穴，用紫苏叶、艾叶、生姜、桂枝泡脚。此外，坚持锻炼，避免大汗淋漓。

若老年人出现呼吸道疾病症状，如何判断是否需要去医院就诊？北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍，应结合老年人的年龄、基础疾病情况和感染严重程度综合研判，来决定居家养护还是去医院就诊。家人要了解家中老人体温、血压、脉搏等基础情况，密切观察症状；若出现高烧不退、呼吸困难、精神萎靡等，需及时就诊。 **据新华社**

口罩知识知多少

□ 闫青芳

冬季是呼吸道疾病的高发季节，肺炎支原体感染、流感等交织叠加，专家呼吁戴口罩。佩戴口罩能够有效降低传染病传播风险、减少交叉感染、防止病原微生物扩散蔓延。那么如何正确选择和佩戴口罩呢？下面介绍口罩选择与使用的相关事项。

一、口罩的分类

1. 日常防护型口罩。应符合GB/T 32610-2016《日常防护型口罩技术规范》要求，主要用于日常防尘防护。口罩的颗粒物防护效果由高到低分为：A级，适用于空气质量指数严重污染的环境，防护效果需达到90%；B级，适用于空气质量指数严重及以下污染的环境，防护效果需达到85%；C级，适用于空气质量指数重度及以下污染的环境，防护效果需达到75%；D级，适用于空气质量指数中度及以下污染的环境，防护效果需达到65%。各级口罩在相对应的空气污染环境下应能降低吸入的颗粒物（PM2.5）浓度至75μg/m³（空气质量指数类别良及以上）。口罩的细菌过滤效率无要求。

2. 儿童口罩。用于6—14岁儿童，应符合GB/T38880-2020《儿童口罩技术规范》要求，主要作用是过滤空气中的颗粒物，阻隔微生物、花粉、飞沫等。它分为防护型和卫生型。防护型对颗粒物过滤效率需达到95%，卫生型对颗粒物过滤效率需达到90%。同时，卫生型口罩的细菌过滤效率需达到95%。

3. 一次性使用医用口罩。应符合YY/T0969-2013《一次性使用医用口罩》要求，适用于普通医疗环境中佩戴，阻隔口腔和鼻腔呼出或喷出的污染物，对细菌的过滤效率应不小于95%。该种口罩外表面没有合成血阻断性，不能有效阻断飞沫传播。

4. 医用外科口罩。应符合YY0469-2011《医用外科口罩》要求，主要用于涉及飞沫传播、体液喷溅的场所，能有效阻断飞沫传播。该类型口罩分三层，外层有抗湿性，有合成血阻断性能；中层有过滤性，细菌过滤效率不小于95%，对非油性颗粒过滤效率不小于30%；内层有吸湿性，能有效避免佩戴潮湿对过滤效率的影响。

5. 医用防护口罩。应符合GB19083-2010《医用防护口罩技术要求》，主要适用于医疗工作环境下，能过滤空气中的颗粒物，阻隔飞沫、血液、体液、分泌物等。能有效阻止直径≤5μm飞沫核的空气传播。它对非油性颗粒的过滤效率分为3级，1级过滤效率需达到95%，2级过滤效率需达到99%，3级过滤效率需达到99.97%。

6.KN95/N95颗粒物防护口罩。N95口罩是指经过美国NIOSH（美国国家职业安全卫生研究所）机构认证的非油性颗粒物防护效果不小于95%的口罩；KN95口罩是指符合中国国家标准GB2626-2006《呼吸防护用品 自吸过滤式防颗粒物呼吸器》的非油性颗粒物防护效果不小于95%的口罩。KN95/N95颗粒物防护口罩表面没有阻隔带有压力的体液喷溅后穿透的功能。

二、口罩的选择

1. 普通公众。呼吸道传染病发生或流行期间，乘坐公共交通工具、处于人员密集的室内或露天室外的公共场所、处于医疗机构内、进入病人的房间、进入养老机构等场所，建议公众选用一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩。

2. 医务人员。普通门（急）诊、普通病房医务人员、发热门诊与感染疾病科医务人员需佩戴医用外科口罩；进入疑似或确诊经空气传播疾病患者安置地或为患者提供一般诊疗操作等情况时，需戴医用防护口罩。

三、医用外科口罩的正确佩戴和摘除方法

第一步，清洁双手，打开外包装，取出口罩；

第二步，检查口罩带的松紧、弹性，分清口罩内外面，褶皱向下是外侧面，有金属条的部分是上面；

第三步，双手分别捏住松紧带戴口罩，使口罩罩住口鼻和下巴，一只手轻轻按住鼻夹，另一只手往下拉开褶皱；

第四步，双手指尖放在鼻夹的正中央，由中间向两边逐渐按压直至紧贴鼻梁，根据鼻梁的形状塑造鼻夹，适当调整至口罩边缘，使口罩充分贴合面部；

第五步，摘口罩。清洁双手，用双手分别捏住耳后两侧的松紧带，小心取下口罩，丢弃于医疗废物垃圾桶内或消毒后放入生活垃圾桶内，再次洗手。注意双手不要触碰到口罩的外侧面。

四、佩戴和摘除口罩注意事项

1. 佩戴口罩要确保口罩完全盖住口鼻和下巴，四周要紧贴面部，鼻夹要用双手压实。

2. 使用过程中如发现口罩鼻梁夹损坏、松紧带变松、口罩变形、口罩有异味或脏污时，应及时更换。

3. 每次只能佩戴一个口罩，一次佩戴多个口罩并不能累加防护效果，只会破坏口罩结构的气密性及增加不适感。

4. 口罩不能通过清洗或消毒后再次使用。需重复使用时，则应将口罩存放在清洁、干燥、通风的地方。佩戴过程中可能受到污染，一次性使用后，丢弃是最安全的做法。

5. 摘除口罩前，务必清洗双手，不要触及口罩的外表面，摘下的口罩不要随意丢弃。

（作者单位：聊城市疾病预防控制中心）