

# 流感季如何做好日常防控?专家来解答

本报讯(记者 宋玉璐)11月7日,市政府新闻办召开“鲁医健康说”潍坊市卫生健康系列(秋冬季呼吸道传染病防控主题)新闻发布会。当前各类呼吸道疾病进入高发期,如何做好防控是群众普遍关心的健康话题。会上,医学专家就流感高发季如何做好日常防控进行了解答。

当前接种流感疫苗是否来得及?哪些人群建议优先接种?

市疾控中心传染病防治科副主任医师姜艳艳表示,流感疫苗通常接种2周-4周后,便可在体内产生保护性抗体。为达到良好预防效果,推荐流感流行季前完成接种,在流行高峰前形成有效免疫屏障。若未及时接种,整个流行期内仍可接种,也就是现在接种流感疫苗完全来得及。

关于接种人群:建议6月龄以上,没有接种禁忌的人员每年接种流感疫苗。结合流感流行特点和多病共防的防控策略,为尽可能降低流感危害,优先推荐以下人群接种疫苗:第一类是60岁以上老年人、患有慢性基础疾病者(如哮喘、糖尿病、高血压等)、6月龄以上-5岁以下儿童等高风险人群。这类人群由于免疫力较低或免疫系统尚未发育完善,如果感染流感,容

易引发肺炎、心肌炎等并发症,甚至可能加重原有的基础性疾病。接种流感疫苗可降低重症和死亡的风险。第二类是包括医务人员以及养老机构、福利院等聚集场所的脆弱人群和工作人员,6月龄以下婴儿的家庭成员和看护者,托幼机构、中小学校、监管场所等易发生聚集性疫情场所的人群等。这些人群接种流感疫苗以后,不仅能够预防自身感染,还可以保护身边人群,建议优先接种。

接种流感疫苗不但可以起到较好的自身预防效果,还能更好地建立免疫屏障,预防流感传播。

进入流感流行季,儿童呼吸道感染病例明显增多,为帮助孩子做好预防,市妇幼保健院党委委员、儿科副主任医师王媛媛表示,眼下气温下降、空气干燥,多种呼吸道病原体在低温环境下存活时间延长,传播风险增加。儿童免疫系统尚未完全发育,加之在学校、托幼机构等人员密集场所活动频繁,极易受到病毒和细菌感染。近期鼻病毒、呼吸道合胞病毒等进入流行期,建议从以下几个方面入手,科学防控、守护儿童健康。

保持良好的卫生习惯。良好的卫生习惯是第一道防线。要教育儿童咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾或手

肘遮住口鼻,勤洗手;避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口;不与他人共用餐具、水杯、毛巾或玩具,以减少交叉感染风险。居住环境也要保持勤通风,保持空气流通。

倡导健康的生活方式。均衡的营养和充足的休息是增强免疫力的重要基础。应保证儿童饮食合理,摄入足够的蔬菜、水果和蛋白质;安排规律作息,保证睡眠充足;坚持适量运动,增强体质。若儿童出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状,应让其在家休息,避免带病上学或外出;与他人接触时佩戴口罩,并根据病情及时就医,防止延误病情或传播感染。

科学佩戴口罩。口罩是防止呼吸道病原体传播的重要屏障。儿童在医院就诊、乘坐公共交通工具或进入人群密集、通风不良的场所时,建议全程佩戴口罩。尤其是免疫力较弱、有基础疾病的儿童,更应坚持规范佩戴口罩。

积极接种疫苗。疫苗接种是预防呼吸道传染病最有效的公共卫生措施。按时为儿童接种流感、肺炎等预防呼吸道疾病的疫苗,能有效降低感染风险和重症发生率。对于早产儿或患有慢性呼吸系统疾病、心脏病等基础疾病的儿童,应在医生评估后按需接种。



## 全市消防宣传月 集中宣传活动精彩纷呈



消防员讲解逃生面罩佩戴注意要点。

本报讯(记者 张韶华)11月7日上午,市人民广场人声鼎沸,2025年潍坊市暨高新区消防宣传月启动仪式在这里盛大启幕。

“让我们行动起来,从自己做起,从身边做起,从现在做起,共同建设我们美好的城市,共同守护我们美丽的家园。”启动仪式上,6名来自不同行业的群众代表用铿锵有力的语言,满怀激情地宣读了《全民消防安全倡议书》。

本次启动仪式还播放了2025年消防工作宣传片和各县市区消防宣传活动集锦,全面展示全市消防安全成效。同时为8个全市消防志愿服务先进集体和8名先进个人进行现场颁奖,以榜样力量引领更多人参与消防志愿服务,推动形成消防安全“人人有责、人人尽责”的浓厚氛围。

启动仪式后,举行了主题为“全民消防生命至上——安全用火用电”的集中宣传活动,旨在以普及消防知识、凝聚安全共识为核心,通过多元互动、实景展示、榜样引领等形式,让消防安全理念深入人心,为城市安全发展筑牢坚实屏障。活动现场精心打造的七大特色展区同步开放,让群众在沉浸式体验中学习消防知识、掌握应急技能。

“油锅起火不能用水浇,要用锅盖盖住隔绝空气。”在消防科普实践区,消防员的生动讲解让群众听得认真、记得仔细。来自山东信息职业技术学院的学生们在消防游戏互动区玩得亦不亦乐乎:“这种学习方式很有趣,不仅玩得开心,还记住了很多消防知识。”

消防车辆展示体验区、搜救犬科目展示区、消防创作区、志愿服务便民区等同样人头攒动。七大展区有知识讲解也有实践操作,有静态展示也有动态互动,让消防科普变得生动易懂、趣味十足。

## “骑士”速写

11月8日,奎文区委宣传部、奎文区委社会工作部、奎文区文学艺术界联合会、奎文区摄影家协会开展了一场“速写奎文·驿路光影”公益摄影活动,摄影师们将镜头对准了外卖小哥,从暖新驿站的温馨肖像,到商圈街头的驰骋身影,摄影师用光影凝驻外卖小哥的专注与辛勤。 本报记者 张驰 通讯员 王耀东

# 安丘大姜文化节暨姜王大赛落幕 亩产24440.58斤!姜王出炉

本报讯(记者 王玉芳 通讯员 曹宗堂 徐大华)11月9日,中国·安丘第七届大姜文化节暨第十四届“食品学院·绿旺达杯”姜王大赛在潍坊食品科技职业学院落下帷幕。潍坊安丘凌河街道皂角树村姜农刘秋野、郭玉英夫妇种植的大姜以亩产24440.58斤的产量获得冠军,苹果王、萝卜王、樱桃王及莱阳梨王等奖项同步揭晓。本届大赛,还同步举办了“食药同源高质量发展”科技论坛、合作项目签约。

获得姜王桂冠的郭玉英感慨地说:“心情确实很激动。去年和前年我都参加了姜王大赛,拿的都是二等奖,今年的姜和往年相比,品质好、产量也高,终于拿了一等奖。下一步,我会继续把大姜种好,种出高品质的大姜,继续拿冠军。”

赛前,组委会组织农业专家、科技人员深入姜

种植区,历时1个月,进行了认真、细致、科学的测产,层层筛选出2326户获奖得主。

安丘大姜种植面积达到20万亩,是全国最大的大姜生产基地。该市坚持绿色发展理念,把举办大姜文化节和姜王大赛作为打造安丘大姜品牌的重要平台,科学种植高品质大姜已成为姜农增收致富的“金钥匙”。

全国农业技术推广服务中心首席专家高祥照说:“今年夏天和秋天天气变化复杂,安丘姜农种植大姜仍取得了稳产高产,品质更得到了提升,这就是科学种植大姜的成果体现。农民高产竞赛活动,不仅可以调动农民的种植积极性,还可以把很多优秀的科学技术以及生产模式向更广更深的方向去推广,反过来激发农民群众的发明创造力。”