

转载请注明“上海儿童青少年健康”公众号

亲爱的同学

当教室里的咳嗽声此起彼伏

你是否也担心“下一个倒下的是我”？

别怕！这份“满血复活攻略”，请收藏！

把病毒拒之门外

- **疫苗护盾**：每年9-11月接种当季流感疫苗，2周后抗体生效，可降低50%以上感染风险。
- **洗手BUFF**：肥皂+流动水20秒，或含酒精免洗液，重点清除指尖、指缝、大拇指。
- **口罩结界**：在电梯、公文、图书馆等密闭空间，规范佩戴一次性外科口罩，每4小时换新。
- **社交距离**：与可疑症状者保持 ≥ 1 米，减少拥抱、击掌等亲密动作。



出现症状“四步法”

- 第1步 测体温**： $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 立即报告班主任/辅导员，戴好口罩前往隔离室。
- 第2步 快就诊**：校医院或就近发热门诊，48小时内使用奥司他韦/玛巴洛沙韦效果最佳，务必遵医嘱。
- 第3步 严隔离**：体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时或根据医生建议可正常上课。
- 第4步 勤通风**：卧室每日开窗3次，每次 ≥ 30 分钟，门把手、手机用75%酒精或500 mg/L含氯消毒液擦拭。



满血复活“三件套”



常见误区，一键删除

- ✗ **三个常见误区**
- ✗ **抗生素万能**：甲流是病毒，抗生素无效，除非合并细菌感染。
- ✗ **捂汗退烧**：高热时穿盖过多易诱发脱水、高热惊厥。
- ✗ **带病熬夜复习**：身体免疫资源被透支，反而延长病程。

愿你在最好的年纪，
用科学武装自己，
把甲流打成“经验值”，
在青春赛道上继续满血冲刺！

文字来源：中国疾控中心

长按二维码关注我们



健康生活 幸福成长

欢迎关注上海儿童青少年健康
获取更多信息