2025年11月10日 星期一
责任编辑/杨杰　视觉编辑/姚培　周亚莉　校检/曾勇
贵州教育报

进入流感高发季，省疾控专家提醒：

早预防早应对，避免感染扩散

王奇

秋冬交替，流感高发季悄然而至。学校人群密集，室内活动时间长，流感病毒传播风险增高。11月7日，贵州省疾病预防控制中心传防所副所长、主任医师余春接受采访时，围绕流感监测动态、校园防控要点、个人防护方法等关键内容，带来针对性专业指导。

贵州省疾病预防控制中心传防所副所长、主任医师余春。

专家提醒，日常要做好咳嗽礼仪，在人群密集场所科学佩戴口罩。 邱凌峰 摄

全省流感发病水平同比升高

“截至目前，我省流感发病水平较去年同期有所升高。”余春介绍，今年我省流行的流感毒株为甲型H3N2，与往年以甲型H1N1为主的情况不同。甲型H3N2病毒具有较高的基因变异性，这可能导致其更易发生抗原漂移，从而对人群的免疫屏障构成挑战。

余春说，从流行病学特征来看，与主要影响青壮年的H1N1毒株相比，H3N2毒株往往对老年人和儿童的威胁更为显著，在历史上由其主导的流行季中，观察到老年人群的流感相关住院率和重症风险相对较高。

“流感绝非普通感冒，它是一种由流感病毒引起的、可能导致严重健康风险的急性呼吸道传染病。”余春强调，儿童、老年人、孕妇及患有慢性基础疾病（如心肺疾病、糖尿病）的人群，感染流感后发展为重症的风险更高，可能出现肺炎、脑膜炎、心肌炎等并发症，不仅会急剧加重病情，还会增加医疗负担，“绝不能对流感掉以轻心，将其视为‘小病’，积极预防和早期干预至关重要。”

针对今年毒株特性，余春指出，H3N2毒株传播力较强，且更易发生免疫逃逸，即在人群中传播的阻力相对较小。对于健康的青壮年，感染后症状的严重程度可能与H1N1感染相似，均表现为高热、咳嗽、全身酸痛等典型症状。“H3N2毒株对老年人和儿童显示出更强的‘攻击性’，因此对‘一老一小’及基础病患者威胁更大。”余春表示，这类人群感染后，出现重症的概率显著高于其他人群，是流感防控的重点保护对象。

流感病毒活跃校园防控这样做

学校作为流感防控的重点场所，如何守住健康防线？余春提出“三个关键措施”：

首先学校应履行传染病疫情防控主体责任，严格落实晨（午）检和因病缺勤追踪制度，对出现发热、咳嗽、咽痛等流感样症状的学生，应及时通知家长带其居家休息，做到传染病疫情的早发现、早报告，传染源早隔离。

其次是要倡导和鼓励学生及教职工在“知情、自愿、自费”的原则下及时接种流感疫苗。疫苗接种是预防传染病最经济、最有效的手段，当前仍是接种流感疫苗的最佳时期，目前我省供应的流感疫苗包含了当前流行的流感毒株的组分，是可以有效降低感染与传播风险的。

第三是保持环境卫生、加强教室、宿舍、图书馆等场所的通风换气，做好环境清洁与预防性消毒，尤其对门把手、楼梯扶手、水龙头等高频接触物体表面进行重点消毒。

“每位学生都是自己健康的第一责任人。”余春提醒学生，出现发热、咳嗽等症状后，要及时报告老师，不能带病上课。日常要做好咳嗽礼仪，在人群密集场所科学佩戴口罩，勤用肥皂或洗手液洗手。当前气温波动大，要合理增添衣物，避免因受凉降低免疫力。

家长发现孩子出现流感症状该如何处理？余春给出具体建议：首先配合学校做好居家隔离，让孩子休息并多喝水，对发烧、咳嗽等症状进行对症治疗，保持居室通风，同时对孩子接触的物品消毒，尽量减少与家庭成员接触；居家期间密切观察病情，若孩子出现持续高烧不退、咳嗽加重、呼吸困难等情况，需立即送医；孩子康复后，只要临床症状消失且居家隔离满7天，即可返校复课，不需要再去就诊，找临床医生开具相应复课证明。

此外，余春建议师生通过饮食、运动提升免疫力。日常多吃富含维生素的新鲜蔬果，如刺梨、猕猴桃等水果，搭配优质蛋白，保证充足睡眠，避免熬夜，适当进行户外锻炼，增强体质。

聚集性病例须在2小时内上报

“如果校园内出现流感聚集性病例，学校应在属地疾控部门的指导下，采取果断措施，防止疫情蔓延。”余春说。

余春介绍了应对流程：

首先是快速报告。根据相关文件，达到聚集性疫情标准（如：同一班级或宿舍1天内出现3例及以上，或3天内出现5例及以上流感样病例）时，学校疫情报告人应在2小时内将信息向属地疾控中心报告。

随后配合疾控中心开展流行病学调查，按照疾控中心的指导意见严格落实晨午检和因病缺勤的信息追踪、暂停校内大型聚集性活动、对重点班级或年级实施停课、消毒等措施。

与此同时，加强沟通与健康教育。及时、准确、透明地向学生、家长和教职工通报疫情信息与防控措施，开展针对性的健康宣教，稳定校园秩序。同时加强学生和家长的心理沟通和疏导，避免不实舆情扩散。

据介绍，为应对秋冬流感及其他传染病，省疾控中心已全面部署防控工作。在监测预警上，持续强化覆盖全省的流感监测网络运行，密切追踪流感病毒活动强度与病原谱变化，并加强对呼吸道多病原的综合监测分析，确保对疫情态势的敏锐感知和早期预警。

在技术储备与应急响应上，已更新完善防控技术方案，组织开展多层次的专业人员培训与应急演练，并确保检测试剂、消杀物资等储备充足，保障一旦发生疫情能够快速溯源、有效处置。

在群防群控上，正持续通过多种渠道开展健康科普，大力宣传流感疫苗接种的重要性，并重点加强对学校、托幼机构、养老院等重点场所的技术指导，推动防控关口前移，压实“四方责任”，全力守护全省人民群众的健康安全。

“流感防控需要学校、家庭、社会协同发力。”余春说，群防群控的关键在于将常态化防控措施融入日常，通过社会共同努力，最大限度减缓疫情传播，共同守护贵州校园师生健康，平稳度过流感季。

接种疫苗仍是预防最佳方式

“流感病毒极易变异，每年流行的毒株都可能不同，而且接种疫苗后产生的保护性抗体水平会在体内随时间推移而逐渐下降，所以流感疫苗需要每年接种。”余春表示，“及时接种当季疫苗，仍是预防流感最经济有效的方式”。

他同时明确了疫苗接种禁忌：对疫苗成分严重过敏者禁止接种；处于急性发热性疾病、慢性病急性发作期的人群，需暂缓接种，待病情稳定后再安排。

据介绍，目前，我省流感疫苗有三价流感灭活疫苗、四价流感灭活疫苗和三价流感减毒活疫苗。均包含了今年流行的主要毒株甲型H3N2。师生及家长可自愿接种任何一种流感疫苗。

流感疫苗的最佳接种时间为每年9-11月，当前正处于这一关键时段。从流行规律来看，我国流感流行高峰通常在当年11月至次年3月，而接种疫苗后需2-4周才能在体内产生保护性抗体，提前在9-11月接种，能刚好在流感高发期到来前筑牢免疫屏障。

余春强调，一旦感染流感，切记避免盲目或滥用抗生素（抗生素对病毒无效），首要任务是及时就医并在医生指导下尽早（48小时内最佳）使用奥司他韦等抗病毒药物，这是减轻症状、缩短病程、降低重症风险的关键；同时务必严格落实居家隔离休息、多喝水、对症处理发热咳嗽等症状。

市民正在接种流感疫苗。

科普

别把流感当感冒

问：普通感冒和流行性感冒（流感）是一回事吗？它们最主要的区别是什么？

答：普通感冒和流行性感冒（流感）不是一回事，它们在病因、症状、传染性、并发症等方面存在明显区别，具体如下：

病因不同：普通感冒可由多种病毒引起，如鼻病毒、腺病毒、冠状病毒等。流感由特定的流感病毒（甲型、乙型等）引起，属于急性呼吸道传染病。

症状差异：普通感冒以鼻塞、流涕、咳嗽等上呼吸道症状为主，全身症状较轻，发热通常为低热或无发热，病程较短（通常1周内）。流感起病急，全身症状明显，如高热（39℃以上）、头痛、肌肉酸痛、乏力等，呼吸道症状相对较轻，部分患者伴有呕吐、腹泻，病程较长（约1-2周）。

传染性与流行特点：普通感冒传染性较弱，全年均可有散发病例，无明显季节性。流感传染性强，有明显季节性（冬春季多发），易在人群中引发大规模流行。

并发症风险：普通感冒一般无严重并发症，少数免疫力低下者可能并发细菌感染。流感可能引发肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症，高危人群（老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等）风险更高。

治疗与预防：普通感冒以对症治疗为主，如退热、止咳等，注意休息即可自愈。流感需尽早使用抗病毒药物（如奥司他韦），接种流感疫苗可有效预防流感。

普通感冒症状较轻，自限性强；流感症状重，传染性强，易引发并发症。若出现高热、全身酸痛等症状，应及时就医，明确诊断并针对性治疗。

问：流感的危害究竟有多大？它可能引发哪些严重的并发症？

答：（1）流感的危害不容小觑，流感病毒传播迅速，传染性强，通过飞沫、接触传播，易在人群密集场所（如学校、家庭）快速蔓延，导致大规模感染，给公共卫生带来挑战。

（2）引发严重并发症：尤其对高危人群（老年人、儿童、孕妇及慢性病患者等）可能引发肺炎、心肌炎、脑炎等并发症，需住院治疗，甚至可能导致死亡。

（3）影响生活与工作：感染后需休息数天，影响工作、学习，对社会正常运转造成干扰。

（4）增加医疗负担：流感高发期医院就诊人数激增，医疗资源紧张，可能影响其他患者就医。

问：流感疫苗的保护原理是什么？它是如何在我们体内起作用的？

答：流感疫苗通过激活人体免疫系统，产生针对流感病毒的特异性抗体，从而预防感染或减轻症状。其原理是利用经过处理的流感病毒成分（如病毒抗原片段等），刺激免疫系统产生抗体和免疫记忆，当真正的流感病毒入侵时，免疫系统能快速识别并清除病毒，阻止感染或减轻症状。

流感疫苗在体内的免疫过程涉及一些免疫学原理，很专业，难以理解，所以用一个比喻来解释吧。

接种流感疫苗，就像一次安全的“军事演习”。疫苗里经过处理的流感病毒成分，就像一群穿着“敌军”制服、但被缴了械的模特假人。它们一进入你的身体，你的免疫巡逻兵（比如巨噬细胞）就会立刻发现，并拉响警报：“有敌人入侵！”

随后，特种部队T细胞和兵工厂B细胞会火速赶来。B细胞会仔细研究“假人”的特征，开始大量生产专门针对这种流感的定制导弹，也就是抗体。同时，T细胞学习如何直接摧毁被感染的细胞。演习结束后，体内会留下一支精英部队（特异性抗体和记忆T细胞）。这样，当真正的流感病毒来袭时，你的身体早已严阵以待。精英部队能迅速识别并发动猛烈攻击，在病毒让你大病一场之前就把它消灭干净！

资讯

“从有到优再到特”
贵阳市持续深化科学教育改革

本报讯（记者 刘小钰 特约通讯员 罗海兰）11月6日，贵阳市全国中小学科学教育实验区、实验校阶段工作小结暨专项课题开题培训会在市教科所举行。会议通过总结前期成效、专家引领与交流研讨，为全贵阳市中小学科学教育提质增效、培养青少年科学素养注入强劲动力。

本次培训由贵阳市教育局、贵阳市教育科学研究所主办，贵州省教育科学研究院提供指导，并得到贵州省交通规划勘察设计研究院的大力支持。全市获评全国中小学科学实验区、实验校的课题负责人及学术秘书共同参加，围绕科学教育创新路径开展深入交流。

据了解，近年来，贵阳市持续深化科学教育改革，推动云岩区、南明区跻身全国中小学科学教育实验区，贵阳市第一中学等18所学校成为全国中小学科学教育实验校；以实验区（校）建设为引领，在课程、师资、资源等方面取得系列进展，为区域科学教育高质量发展奠定了坚实基础。

培训最后，贵阳市教育科学研究所党总支副书记、所长杨冬宁提出，要求以课题为引领、课程为抓手、课堂为载体、学生科学素养提升为归宿，提出“从有到优再到特”的科学教育发展路径。

清镇红枫三小携手贵州电商职院
共建实践教学基地

本报讯（记者 刘小钰 特约通讯员 肖胜兵）11月7日，清镇市红枫第三小学与贵州电子商务职业技术学院“大思政课”签约暨实践教学基地挂牌仪式隆重举行，双方代表签署合作协议，并共同为“大思政课”实践教学基地揭牌。

揭牌仪式上，贵州电子商务职业技术学院领导表示，此次“牵手”是落实立德树人根本任务的创新举措，旨在打破大中小学思政教育的学段壁垒，构建“纵向贯通、横向协同”的育人体系。红枫第三小学副书记谭体雄则强调，将以此为契机，借力高校资源优势，推动小学思政教育提质增效。

据有关负责人介绍，此次结对合作内容丰富、重点突出。双方将以立德树人为核心，建立常态化沟通机制：一方面共享优质思政教学资源，由高校专家指导小学开发校本思政课程；另一方面共建师资队伍，通过专题培训、教学观摩等形式提升小学思政教师专业能力。

分享校际经验
三校办学交流研讨会在金沙举办

本报讯（记者 陈瑞 特约通讯员 黄邱月 王甜甜）11月5日，由北京师范大学教师教育研究中心与金沙教育研究院联合主办、金沙教育研究院教育集团高级中学（以下简称集团高中）承办的“三校联考分析暨办学经验交流研讨会”在集团高中成功举办。贵州省农业科学院附属中学、息烽一中及承办校的领导与教师代表齐聚一堂，围绕联考数据分析、教学管理优化、师资队伍建设等议题展开深入研讨，共商教育改革，共谋发展良策。

联考分析环节中，贵州省农业科学院附属中学教务科科长何哲烨作了总体数据分析。息烽一中高一年级组长李安靖、集团高中副校长陈芳东分别就各校考试情况进行深入剖析。集团高中第一校长王建华代表学校作办学经验分享。息烽一中校长李明飞、贵州省农业科学院附属中学党委委员刘灵艳也分别围绕学校管理机制、师资队伍建设与学生全面发展交流了有效做法。在共商发展环节，北京师范大学教师教育研究中心王长中博士组织三校研讨下一步联动方向。

本次研讨会通过数据把脉、经验共享与路径探讨，三校在联考分析、教学管理、师资建设等方面达成了多项共识，为推动县域高中振兴、促进教育优质均衡发展提供了有益借鉴。