

预防甲流致家长的一封信

尊敬家长（监护人）：

您好！

据中国疾控中心信息通报，当前正处于流感发病高峰期，其中 99%以上为甲型流感(简称甲流)，学校和托幼机构是流感等呼吸道传染病的高发场所，为了确保孩子们的健康，我们希望您能与我们一起积极做好甲流的预防工作。

✧甲流的基本知识

甲流是一种由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。它具有较强的传染性，主要通过飞沫传播，比如咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫，也可通过接触被病毒污染的物品后再接触口鼻而感染。感染甲流后的症状通常包括发热、咳嗽、咽痛、流涕头痛、肌肉疼痛、乏力等，部分孩子可能还会出现呕吐、腹泻等胃肠道症状。

✧预防措施

◆日常防护

保持良好的个人卫生习惯。教导孩子勤洗手，尤其是在饭前便后、外出回来后。保持室内环境清洁，经常开窗通风，保持空气新鲜，每天至少通风 2~3 次，每次 20~30 分钟。

尽量避免带孩子前往人员密集、空气不流通的场所，如果必须前往，可让孩子佩戴好口罩。

◆健康生活方式

保证孩子充足的睡眠，根据孩子的年龄，小学生每天应保证 10 小时左右的睡眠时间，中学生也应保证 8~9 小时的睡眠时间。充足的睡眠有助于提高孩子的免疫力。

鼓励孩子均衡饮食，多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物，摄入足够的蛋白质如牛奶、鸡蛋、瘦肉等，避免挑食和偏食。

适当增加孩子的户外活动量，每天保证至少 1 小时的户外活动，如散步、跑步、跳绳等，这有助于增强孩子的体质。

◆疫苗接种

及时接种流感疫苗是预防甲流最有效的手段。如果您的孩子符合接种条件，建议您带孩子到当地的预防接种门诊接种流感疫苗。在接种前，请告知医生孩子的健康状况，如是否有过敏史、疾病史等。

*孩子感染甲流后的应对措施

◆及时就医

如果您的孩子出现发热、咳嗽等疑似甲流的症状，应及时带孩子到医院就诊。

在就医途中，尽量避免乘坐公共交通工具，防止传染给他人。

◆隔离休息

一旦确诊为甲流，应让孩子在家中隔离休息，避免传染给其他家庭成员。按照医生的建议进行治疗，一般来说，甲

流患者需要隔离至症状消失后 24~48 小时。

◆关注孩子的病情变化

在孩子患病期间，密切关注孩子的体温、精神状态、呼吸等情况。如果孩子出现高热不退、呼吸急促、精神萎靡等症状，应及时再次就医。

家长们，孩子的健康是我们共同的心愿。让我们携手共进，积极做好甲流的预防工作，为孩子们创造一个健康、安全的学习和生活环境。

感谢您的支持与配合！