

防控
呼吸道疾病

专家解析流感应全过

持续高热或咳嗽严重需及时就医

文/图 羊城晚报记者 张华
通讯员 王舒华 刘琪莎

“今年孩子们太难了”。支原体肺炎还没走，流感又来了。有网友抱怨：“上午出门，下午就开始发烧、浑身不适，感染了流感，发病相当快。”感染了流感病毒会出现什么症状？该吃什么药？什么情况需要去医院治疗呢？记者采访相关专家了解流感的发病规律，并请专家给出相对应对策。

1 感染48小时内，紧急使用抗病毒药物

流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等呼吸道飞沫近距离传播。流感的传播力强、传播速度快，人群普遍易感，儿童感染的风险更高。在感染流感病毒第一天，体温会迅速升高，而且全身肌肉酸痛、乏力、头痛。”广东省妇幼保健院内科主任医师麦华超表示，“可以在医生的指导下使用抗病毒药物奥司他韦，48小时内使用是黄金时间，能够缩短病程，预防重症的发生。”

2 持续高热超过3天或咳嗽严重需就医

在感染流感的第2-3天，身体里的免疫细胞全力对抗病毒，人体可能会出现反复发热、头疼、喉咙疼、流鼻涕等症状。麦华超建议，此时要居家休息，多喝水，让身体有与病毒战斗的精力。一般在感染后的第4天，体温开始逐渐恢复正常，喉咙疼、头疼、流鼻涕等症状开始缓解，但咳嗽会加重。麦华超指出：“当婴幼儿，特别是三个月以内的婴儿持续高热超过3天或者咳嗽严重到影响休息时，建议立即就医。”

烧退了之后，相当一部分患

儿还会有咳嗽症状。麦华超表示，如果是干咳，可以吃点止咳药，如果咳嗽严重还带痰，或者是又出现发烧症状，就要及时就医。流感的大部分症状会在3-7天内缓解，不过咳嗽和体力恢复经常需要1-2周以上。



在广东省妇幼保健院内，医护人员为急诊就诊的患儿治疗

3 感染流感后仍可接种流感疫苗

流感和肺炎支原体都可导致肺炎。岑政晖指出，如果孩子反复发热超过3-5天，高热不退，或有剧烈咳嗽时，医生听诊肺部有啰音，胸片等影像学提示肺部渗出，那就有可能是肺炎，具体情况需要医生判断。

感染流感后，是否还需要接种流感疫苗呢？专家表示，流感患者治愈以后，仍有必要接种流感疫苗来预防不同型别的流感病毒感染。虽然疫苗对流感病毒的保护力不可能达到100%，但接种后却能有效减轻感染症状，提升恢复速度。建议在退热以后、流感症状基本缓解后接种。

广州市妇女儿童医疗中心广东省特需人群接种门诊主任胡丹丹表示，通常，接种流感疫苗2-4周后，可产生具有保护水平的抗体。因此，在冬季流感高峰期到来时接种就能产生保护效果，6月龄及以上人群愿意接种且无接种禁忌的均可接种疫苗。

“生活中的中医智慧”走进瑶乡连南

传统中医瑶医实力“吸粉”

羊城晚报讯 记者林清海报道：11月27日-28日，在连南瑶族自治县（以下简称“连南县”）成立70周年之际，“生活中的中医智慧”健康促进行动走进瑶乡连南，为当地居民送上一场中医、瑶医联合的健康盛宴。

来自广东省中医院、清远市中医院、连南县中医院的名医专家以及当地瑶医代表，现场开展名医健康科普讲座、公益义诊、中医特色疗法体验等活动，让民众沉浸式体验中医、瑶医的传统医学魅力。本次活动由广东省中医

药局指导，羊城晚报报业集团、广东省省直中医院主办，连南县卫生健康局、清远市中医院、连南县中医院协办，羊城晚报教育健康部、羊城晚报大健康研究院承办。

28日上午，在清远市连南瑶族自治县成立70周年庆典大会上，广东省中医院与连南县人民政府、清城区人民政府、连州市人民政府、连山壮族瑶族自治县人民政府签订了系列合作协议。

广东省中医院副院长杨荣源表示，广东省中医院将发挥中医药龙头作用，联合清远市中医

院，以连南县、连州市、连山壮族瑶族自治县和清城区为试点，结合少数民族医药特色，探索覆盖“省-市-县-镇-村”的常见病、多发病中医药民族医药“防治-康”方案，共同推动建立具有当地医药特点的中医药防治健康体系，并助力推动民族医药产业化发展，为群众提供优质的中医药民族医药服务。

27日下午，针对大众关注的冬季呼吸道养护问题，以及当地的多发病常见病，广东省中医院二沙岛医院急诊科主任李芳在

现场进行主题讲座，教当地群众轻松应对呼吸系统问题。

“我第一次看中医，待会就去拿中药回家试试看！”义诊现

场，瑶族同胞房妈妈不久前胃镜

检查出患有慢性胃炎，这次听说有中医专家来义诊，便第一时间来排队问诊。经过双手把脉、舌

诊和详细问诊，房妈妈手拿药方

满意地离开。

“我怕打针，所以一直很信

任中医药等传统疗法。一年前

我和家人发现瑶医对治疗肩颈

痛也很有用，所以也成了粉丝。”

在瑶医区域，因为颈肩痛和膝盖痛前来诊疗的黄女士说，在当地，每个瑶医都有自己拿手的一面，尤其是肩颈痛症，很多人信任瑶医。

连南县中医院院长王叶青告

诉记者，为了更好地帮助瑶医

药系统性发展，县中医院内也开

设了瑶医门诊。他表示，目前连南县瑶医大多仍处于民间“赤脚医生”状态，使用各自家传经验方，希望未来能帮助瑶医进行

系统性梳理，助力瑶医更好地为

人民健康服务。

当心无孔不入的“沙子”！

近期发生多起儿童误吞误塞沙粒案例

羊城晚报讯 记者吴珊、通讯

员粤市监报道：11月28日，记者

从广东省市场监督管理局获悉，广

东省产品伤害监测系统发现，近

日在广州、深圳、东莞等地的商

场游乐场里，发生多起儿童在沙

池玩时将“沙粒”误吞或者误塞耳

、鼻孔的案例。

爱玩泥沙是小朋友们的天

性。于是，商家把“沙池”搬进了

商场游乐场，家长可以逛商场、遛

娃两不误。但是，危险也潜伏在

“沙池”之中。

广东省产品伤害监测系统显

示，近期发生一起“沙粒”卡在气

管里的案例，医生费了好大工夫才

将异物取出来。所幸该案例未造

成更大的伤害，但也令家长后怕。

这些“沙粒”除了可能造成室

息风险外，还会因为抠挖造成耳

道、鼻黏膜损伤。

据了解，这些人造沙池多用

仿瓷石、小木粒或者决明子沙粒

堆垒。沙粒大小一般在2到5毫

米之间，这个尺寸刚好能“藏”进

小朋友的耳朵鼻孔里，也很对小

朋友的“胃口”。

记者走访广州商场发现，“沙

池”几乎是目前所有室内儿童游

乐场的标配。有的“沙池”采用

了米粒大小的塑胶颗粒，有的则使

用了更大码的“沙子”。“我们采

用的是大颗粒的木质颗粒，直径有1

厘米。”天河区一家连锁室内游

乐园的工作人员称，之所以选择这

种“沙子”，是为了儿童安全着想。

据了解，儿童误吞误塞现象与

其生理发育和心理发展特点有关。

在生理发育方面，儿童的口腔、鼻

腔和耳道等感觉器官是他们感知

世界的主要途径，他们可能会无意

识地尝试将这些器官当作“工具”

来使用。在心理发展方面，儿童有

强烈的好奇心和探索欲望，但是

自我控制能力和判断力相对较弱，

缺乏足够的安全意识，可能会导

致误吞、误塞等情况的发生。

对此，家长应该加强对儿童的

监管和教育，在孩子们玩耍时，

始终保持密切的监护。

2023年11月29日/星期三

要闻编辑部主编/责编 刘名再

美编 温亮 / 校对 黎松青

A4

文/羊城晚报记者 周聪

图/羊城晚报记者 邹丽珍 柳卓楠 周聪

家庭保洁、餐食烹饪、育婴员、家庭保姆、医疗陪护……那些辛苦的、麻烦的、劳累的工作，因为他们的出现迎刃而解。

家政服务人员是社会上必不可少、生活中无处不在的一个群体，她们用认真负责的工作态度和专业熟练的工作技能为无数的家庭安定和谐作出巨大的贡献。

“南粤家政”工程的实施不仅为家政行业注入新的发展理念，也为家政从业者的生活带来巨大变化。“南粤家政”工程实施后，家政从业人员积极参加技能培训，努力发展成为南粤家政工匠，实现技能进阶、收入增加。一起来听听她们的声音。

1 居家服务

林晓珊：做家政也能当“工程师”



从一名家政小白迅速成长为广东省技术能手、家政管理高级工程师。

能够在家政行业中收获种种荣誉，是因为我搭上了“南粤家政”工程的快车。近年来，“南粤家政”工程开展了各式各样的家政培训活动，让家政人员在掌握一技之长的同时能够解决就业问题。

在“南粤家政”工程的加持下，广东家政行业的新发展不仅给予万千家政人员新希望，更改变了人们对家政服务的认知。

相信家政行业以后一定会越来越好。

肖欣悦：整理收纳为大家创造“美好”



我今年21岁，是广州幼儿师范高等专科学校的学生。在广东省第三届“南粤家政”技能

大赛上，我获得家政服务员项目的金牌。井井有条的家居环境让人们感受到轻松愉快。整理收纳的不仅仅是物品，还有生活品质。如果能够为大家创造“美好”，会让我特别有成就感。

整理收纳已不仅仅是一门职业，还是“最接地气”的生活哲学。随着“南粤家政”工程不断进步，越来越多的年轻人告别传统择业路径，加入到我们的队伍中。我相信整理收纳行业的前景更加广阔。

麦华超：传统中医瑶医实力“吸粉”

“生活中的中医智慧”走进瑶乡连南

传统中医瑶医实力“吸粉”

“南粤家政”吸引更多年轻人入行

黄敏：有较高的就业率和稳定的收入

2 母婴服务

黄敏：有较高的就业率和稳定的收入



江春燕：全职主妇蜕变为“金牌月嫂”

2016年之前，我在茂名市电白区一个农村家庭照顾三个孩子，那时的经济来源主要是替人摘荔枝，一年的收入仅一万余元。一次偶然的机会，朋友介绍我去医院做了一次陪护工作，并初次接触到家政公司。这段经历也让我萌生加入家政行业的想法。

现在我每单的月嫂服务收入已经超万元，全家过上了幸福的小康生活。通过技能培训和技能比赛，我成为茂名市第一位获得“南粤家政”五星级服务员的家政人。从一

个农村妇女到专业月嫂，从年收入一万元到月入过万，是“南粤家政”工程帮我实现了人生的华丽转身。

李绮霞：越来越多年轻人选择育婴员行业

“南粤家政”工程为我们家政服务人员提供了十分广阔的发展平台。育婴员的市场需求更是远超供给，家政成为不少年轻人的新选择。

随着家政领域不断细分，越来越多年轻人选择育婴员行业，如今“90后”育婴员已是主力军，“00后”也源源不断地加入。年轻人不仅可以获得一个稳定的职业，还可以从这里收获希望，在爱与被爱中快乐成长。

3 养老服务

徐美娟：老人身体好转是工作的意义所在



我是一位“90后”养老护理员。我十分喜爱养老护理这份工作，看见老人身体好转就是我工作

林韵珺：提高客户满意度实现自身价值

以前，大家对家政服务行业的价值认同感不高。近年来，像我一样从事家政行业的年轻人越来越多，我也对自己从事的行业感到越来越自豪。

“南粤家政”工程，推动了行业的发展，使我们这些家政从业人员获得动力和依靠。我们要通过培训提升自己的技能水平，通过服务去提高客户满意度，实现自身的价值。2年前，我以家政服务人员的身份顺利入户广州，成为新广州人。对于未来，我充满了信心。

余嘉琪：养老护理员要有细心、耐心和爱心

届“南粤家政”技能大赛总决赛上，经历层层筛选，我代表江门市参加养老护理员项目比赛，并幸运地获得第一名。我深知成为一名优秀的养老护理员要有足够的细心、耐心和爱心。

行业标准在逐渐升高，学习的道路还很长，我也要一直保持学习的劲头。接下来，我计划将自己在大赛中学到的知识，融入实习。未来，我要继续学习，争取成为一名有担当的养老护理员，服务社会。我相信若心有所向，平凡的日子也会泛着光。