

流感病毒的自白

大家好，我叫流感病毒，随着天气渐渐转凉，我又可以大显身手了。如果你不知道我的本事，不了解我的攻击途径，那肯定会被我锁定并中招的！千万别小看我，我可不是普通的小感冒，我曾经在世界范围内暴发和流行。

“我”有哪些兄弟姐妹

我的大名其实叫流行性感（简称流感），是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。我的兄弟姐妹有很多，光按姓氏分都有甲、乙、丙、丁四大家族。能感染人类的主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒，人们常说的甲流就属于甲型家族。

“我”的传播途径

我是怎么传染上人的呢，不妨透露一下，主要还是正好赶上有些人免疫力低，或者没有保持良好的个人卫生习惯，我就在那些流感患者和隐性感染者身上，一旦他们打喷嚏、咳嗽的时候，我就会跟着溅出的飞沫传染到其他人身上，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，接触被我污染的物品也会引起流感。

潜伏期一般为1~7天，多为2~4天。所有的人都可能被我找上，当然，病情严不严重，还是要看免疫力。

不过，我主要是找容易下手的高危人群：5岁以下的儿童、65岁及以上的老年人、有慢性基础病的患者、肥胖的人、孕妇。这些就是我的重点侵袭对象。

“我”的“丰功伟绩”

不要把我与普通感冒混为一谈，它哪有我的致病能力强呢？

普通感冒主要还是由呼吸道常见的病毒引起的，传染性较弱，发热起来也没有我的温度高。

感染它以后主要是引起鼻塞、流涕、咽部不适。

我就不一样了，轻则会让人发热、打寒战，脑袋痛、全身痛，眼结膜充血，双眼变红，还能让孩子呕吐、腹痛、腹泻。严重的话，甚至肺炎、神经系统损伤、心脏损害、心肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒性休克等，招招都是我的杀手锏，让人措手不及。

难道“我”是无敌的

当然，大家也不用太担心，因为我也不是一直都围着人打转，我还是会休闲一下，冬春季是我的主要工作时间，不像普通感冒一年四季都不休息。

另外，我也不是万能的，大部分被我感染的轻型病人，一般自己会好起来，期间要多喝水，多休息，合理营养，保持房间通风。最重要的一点——要隔离几天，毕竟我还是一种呼吸道传染病。

特别是那些我重点下手的人群，更要小心，因为他们本身抵抗力比较弱，遇到我，很容易变成重型流感，这个时候还是去医院稳当些。

对“我”的预防和治疗

听医生的建议确实会少走很多弯路，因为他们会用一些能对抗我的武器——抗病毒药物削弱我的攻击力。

现在有的人喜欢盲目吃“消炎药”，其实抗生素对我并没有什么杀伤力。因为这些药物细菌才会怕，我是病毒，根本不害怕。

另外，我最害怕的武器是流感疫苗。因为疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症的最有效手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

还有一些看似简单实则让我无可奈何的方法也很有效，例如保持良好的个人卫生习惯，增强体质和免疫力，勤洗手，保持环境清洁和通风，尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者，保持良好的呼吸道卫生习惯等。

另外，我最擅长变异，不要认为被我攻击过一次，我就不会再来了，下次不是我的变身就是我的兄弟姐妹，一有机会，我们还会再找上你。

要想真正打败我，就记住上面那些攻略。记住，我是流感病毒，我最喜欢的季节就要来了，你做好准备了吗？

黄山市徽州区呈坎镇中心学校

晒秋好“丰”景

□姜晓晖 王 丽

10月24日，黄山市徽州区呈坎镇中心学校组织五六年级的学生到呈坎景区体验徽州独特的晒秋活动，感受丰收的喜悦，引导学生了解家乡文化，激发学生热爱家乡的思想感情。
丰收的喜悦