

防范禽流感：

只要小心 不用担心！

H7N9 禽流感令许多人闻鸡色变，甚至担心“穿羽绒会不会得禽流感”、“车上掉有鸟屎有没有危险”！公众关注健康、关注疫情，属情理之中，但如何保持科学的心态面对可能袭来的疫情，反映了社会心理的成熟度。事实上，由于恐慌产生的“心灵病毒”，要比身体上的病毒传播速度更快、范围更广。从医学上讲，在平和的心态下，人体能够把各方面的抵抗力、免疫力有效地调动起来，形成对抗细菌、病毒的屏障。只有具备一定的知识，才不会产生不必要的恐慌！

【关于吃鸡、鸡蛋】 ——煮熟的禽肉和鸡蛋是安全的

最近能吃鸡吗？
禽流感病毒对外界环境的抵抗力不强，对高温、紫外线、各种消毒药敏感，容易被杀死。病毒在 100℃ 的环境中一分钟可以被消灭，70℃ 经几分钟即能被灭活。所有正规渠道购买并且烹调熟透的禽肉是安全的。

吃鸭、鹅会不会更安全些？
不见得，H7N9 病毒在鸭中也有发现。如果鸡感染了 H5N1 病毒，发病一天内就可能死亡，而鸭感染后可能不发病，但仍携带有病毒。所以一般不主张将鸡与水禽一起养。

买回来的鸡蛋能放在冰箱里吗？
买回来的鸡蛋可以清洗后放入冰箱。鸡蛋表面携带有病毒的概率比较低，清洗后则更低。人不是接触到一两个病毒就会染病的，要达到一定的病毒量才可能致病。

听说很多青菜都是施鸡粪肥，这样的青菜还能吃吗？
鸡粪做成肥料时都是经过干燥处理的，这个过程病毒存活的可能性几乎没有。买回来的青菜清洗干净并炒熟吃是没问题的，但不宜生吃。

到市场买鸡的时候，挑那些看起来很活泼的鸡是不是危险系数就小些？
那也不见得。禽流感病毒分 H5、H7、H9 几种，这次的 H7N9 病毒对鸡来说是低致病性的，也就是说鸡感染了 H7N9 病毒后并不会发病，所以，看似活泼的鸡不一定是健康鸡。

宰后的鸡身上还会有病毒？
如果这只鸡是病鸡，杀鸡的时候内脏没有处理好，鸡身上仍可能有病毒，不过彻底煮熟就没有问题。

处理完鸡的砧板、刀、盘如何消毒，才能杀死可能的禽流感病毒？
在活禽烹饪加工过程中，注意做好饮食卫生，食物要生熟分开处理，处理完生鸡的砧板、刀、盘可以用开水烫一下，最好用开水煮一下，而禽流感病毒在煮沸(100℃)2 分钟以上可灭活。
厨房用具生熟要分开是最重要的，这是家庭基本的卫生要求，无论有没有 H7N9，都应该这样做。

【关于鸟粪、死鸟】 ——死鸟装入塑料袋，勤洗手

我家的一楼阳台上，突然发现有一只死鸟，我该怎么处理？
发现死鸟可以装入塑料袋，扎好口，放入垃圾箱中，之后用肥皂或清水

洗手。

我家的车停在露天停车场，经常都能看到车上掉有鸟粪，该如何清理？
落在车上的鸟屎用水冲掉即可，如果沾到手上、身上，及时进行清洁。最主要的是要养成勤洗手的习惯，有条件时用肥皂、洗手液洗，没条件时用清水认真清洗亦可。有观察显示，人们平均每小时会下意识摸四次脸，禽流感病毒主要会侵袭人的呼吸道，手粘了含有禽流感病毒的粪便，又摸脸的话，会增大病毒被吸入呼吸道的可能。

【关于养鸟、养鸡】 ——暂时安全，清理粪便最好戴口罩、手套

我们家刚买了一对鹦鹉，要不要放掉？如果不放，需不需要把它们“隔离”，避免外面的鸟传染禽流感给它们？
如果确实喜欢，可以照常养鸟。不过，最好避免让家鸟与野鸟接触，要及时清理鸟粪。

老妈在阳台上养了好几只鸡，让她杀掉也不肯，在饲养家禽时应注意什么？
饲养家禽时应当注意清洁。鸡粪便每日都要及时清理，清理时最好戴口罩、手套。如果住的是院子，可以把鸡粪埋在土中；如果住楼房，可以倒入厕所并用消毒液和清水彻底清洁。

我们几乎每周都带小孩去动物园，他很喜欢让鹦鹉站在手上。我们小区的人工湖也养了天鹅，小孩也经常去喂面包，不知有没有危险？
从预防的角度来说，目前不主张人们与禽类亲密接触，因为它们有与大自然中的野鸟接触的可能。以往研究发现，迁徙的水禽是禽流感病毒的自然宿主，对禽流感的传播起重要的作用，禽流感病毒亚型的地域分布与特定野禽固有的迁徙路线有关。现在虽然还没有在野鸟中分离出 H7N9 病毒，但它们仍可能携带有其他病毒。因此，应教育儿童不要喂野鸽或其他雀鸟，如接触禽鸟或禽鸟粪便后，要立刻彻底清洗双手。外出在旅途中尽量避免接触禽鸟，例如不要前往观鸟园、农场等。

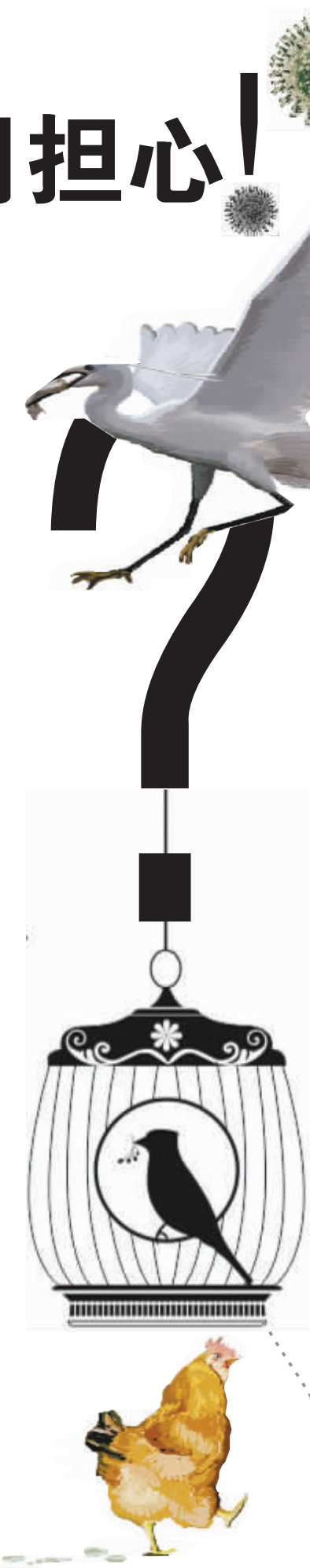
【关于消毒、预防】 ——熏醋不如开窗

用醋熏蒸屋子、用空气净化器等有没有预防作用？
搞好家庭卫生是一种良好的卫生行为，但没必要因禽流感而整天熏醋、消毒。没有任何研究证明熏醋、空气净化器对禽流感的预防是否有用，用醋熏屋子还不如注意开窗通风，对预防季节性流感也有帮助。

【关于去医院】 ——出院患者不会携带病毒

现在感冒发烧了还能不能去医院，会不会一去就被隔离了？
若有发热及呼吸道症状，应戴上口罩，尽快就诊，并切记要告诉医生发病前有无外出旅游或与禽类接触史。应在医生指导下正规治疗和用药。一般的流感不会被隔离。

现在去医院会不会因交叉感染而



染上禽流感？
到目前为止，还没有发现 H7N9 病毒持续人传人。

身边若有人得了禽流感，患者治愈出院后，他会不会仍携带病毒？会不会传染家人？
不会。从目前的临床观察看，禽流感患者发病 7 天后，从其呼吸道分泌物中就很难检出 H7N9 病毒了。等到患者出院后，更不可能携带有病毒。

同事感冒了，却带病上班，我怎样才能识别他是不是禽流感？
没有任何一个医生或专家能在发病早期分辨出是季节性流感还是禽流感，它们的早期症状很相似。只有通过实验室检测才能确定患者是禽流感还是季节性流感。

(陈辉)

让我们了解更多

禽流感

禽流感全称“鸟禽类流行性感”，是由病毒引起的动物传染病，通常只感染鸟类，少见情况会感染猪。禽流感病毒高度针对特定物种，但在罕有情况下会跨越物种障碍感染人。

禽流感被人类认知，是从一百多年前开始的。文献中所记录的禽流感最早发生于 1878 年的意大利。当时意大利发生鸡群大量死亡，被称为“鸡瘟”。到 1955 年，科学家证实其致病病毒为甲型流感病毒。此后，这种疾病被更名为“禽流感”。

禽流感真正为世人所瞩目，是在 1997 年的香港。当年 8 月，一名 3 岁的男童因感染死亡，后检测发现他感染的是 H5N1 病毒。这是全球首宗人类感染禽流感病毒个案。在随后的几个月中，共有 18 人感染，其中 6 人死亡。这也是此前被认为最严重的一次禽流感疫情，因此引起全世界卫生组织的高度关注。

H7N9

流感病毒可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型。其中，甲型流感依据流感病毒血凝素蛋白(HA)的不同可分为 1~16 种亚型，根据病毒神经氨酸酶蛋白(NA)的不同可分为 1~9 种亚型。HA 不同亚型可以与 NA 的不同亚型相互组合形成多达 144 种不同的流感病毒。而禽类(特别是水禽)是所有这些流感病毒的自然宿主，H7N9 禽流感病毒是其中的一种。H7N9 亚型流感病毒既往仅在禽类中发现，在荷兰、日本及美国等地曾发生过禽类之间暴发疫情，但未发现过人的感染情况。

感染 H7N9 禽流感有何症状

禽流感病毒被发现后的 100 多年来，人类并没有掌握特异性的预防和治疗方法，仅能以消毒、隔离、大量宰杀禽畜的方法防止其蔓延。

人患禽流感潜伏期一般为 1~3 天，通常在 7 天以内。患者的主要症状为高热、咳嗽、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速，表现为重症肺炎，出现呼吸困难，可快速进展出现急性呼吸窘迫综合征、休克、多器官衰竭等，甚至死亡。目前尚无针对 H7N9 禽流感病毒的疫苗。

如何预防 H7N9 禽流感

中国疾控中心相关专家表示，到目前为止，并没有看到 H7N9 大规模流行的明显迹象，公众无需过度恐慌，应适度防护，包括注意个人卫生。健康的生活方式对预防本病非常重要——

- 1.平时应加强体育锻炼，多休息，避免过度劳累。注意营养、保持良好体质，有利于预防流感等呼吸道传染病。
- 2.勤洗手、室内勤通风换气。
- 3.出现打喷嚏、咳嗽等呼吸道感染症状时，要用纸巾、手帕掩盖口鼻，以防感染他人。
- 4.要特别注意的是，应尽量避免直接接触病死禽、畜。

如何诊治 H7N9 禽流感

根据患者流行病学接触史(家禽及其分泌物、排泄物接触史，尤其是病、死禽接触史)、临床表现及实验室检查结果，可作出人感染 H7N9 型禽流感的诊断。在流行病学史不详的情况下，根据临床表现、辅助检查和实验室检测结果，特别是从患者呼吸道分泌物标本中分离出 H7N9 禽流感病毒或 H7N9 禽流感病毒核酸检测阳性，可以诊断。

对临床诊断和确诊患者应进行隔离治疗；对症治疗，可吸氧、应用解热药、止咳祛痰药等；抗病毒治疗，应尽早应用抗流感病毒药物。美国疾病控制与预防中心 4 月 19 日发布了由其专家编写的《关于使用抗病毒药物治疗 H7N9 禽流感人类感染的临时指南》，建议尽早使用抗病毒药物达菲或扎那米韦治疗所有确诊、疑似和观察中的患者。该指南说，病情发作后 48 小时内用药最有效，但即便超过 48 小时也应开始用药。

(新华)