

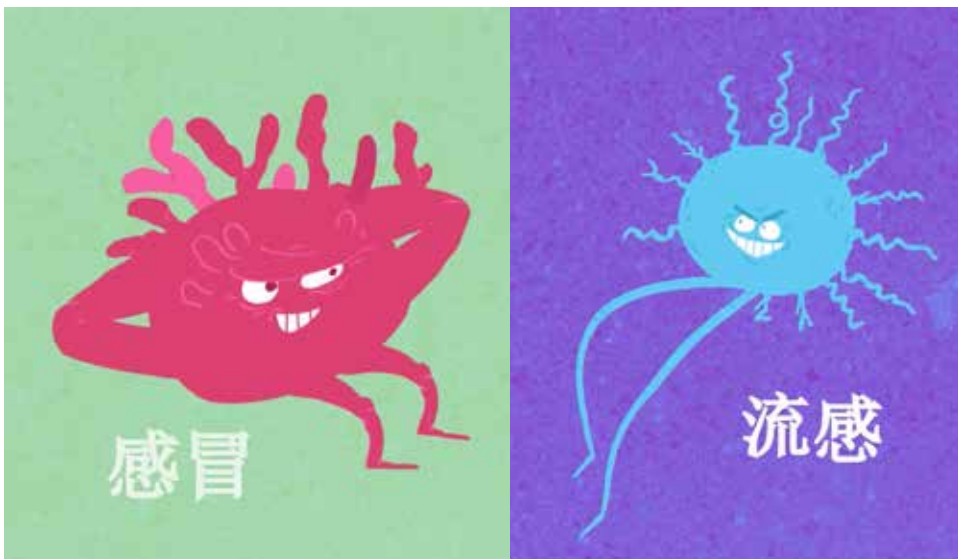
感冒和流感

是什么导致了感冒和流感？



你可能没有意识到，你周围的环境中存在200多种会引发感冒和流感的病毒。病毒通过眼睛、鼻子和嘴巴进入人体；它们可以通过身体接触或触摸有病毒残留的物体表面进行传播。

感冒和流感有什么区别？



一旦病毒进入你的身体，很快你就会患上感冒（一种鼻腔或咽喉病毒性感染）或者流感（影响呼吸系统）。



感冒比流感温和，症状会逐渐发展，包括流鼻涕、胸闷、咽喉痛和咳嗽。卧床休息并服用非处方药后，感冒通常会在几天内消退。



流感则更为严重且发展迅速。症状可能包括高烧、肌肉酸痛、全身酸痛、极度疲劳、胸部不适、头痛和发冷。流感还会引发致命的并发症，如肺炎。

如何保护自己



你可以保护自己免受感冒和流感的侵扰：

- 避免触摸物体表面后又触摸你的眼睛、鼻子或嘴巴
- 避免与可能患有感冒或流感的人密切接触
- 用肥皂和清水洗手
- 保持表面清洁
- 通过健康饮食、补充水分和坚持运动来提高免疫力。

如果你怀疑自己患上了流感（高烧或严重且持续的症状），请咨询医生。