



# 开学季,警惕这3种传染病

>>>这些传染性疾病要当心

## 呼吸道传染病 高发需注意

目前正处于冬、春季呼吸道传染病高发季,常见病原体有季节性流感、新冠、鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等,可出现多种呼吸道病原体叠加传播。

### ●高发特点

目前,流感疫情继续呈现波动回落态势,但仍处于季节性流行期,仍是当前呼吸道疾病感染的最主要病原体。

开学后,学生聚集性活动增加,仍将继续存在多种呼吸道传染病疫情传播风险,重点预防季节性流感。

### ●注意事项

1. 避免与病人密切接触。病人尽量避免与家庭其他成员密切接触及共用餐饮具等日常生活用品;条件允许时,病人应科学佩戴口罩,或单独居住一个房间以减少接触。

2. 注意咳嗽礼仪。咳嗽、打喷嚏时用纸巾等掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾要置于垃圾袋中并及时处理。

3. 做好手部卫生。擤鼻涕或处理污染物后,要及时洗手。手部有肉眼可见污物时,要用洗手液(皂液)在流动水下清洗。

4. 加强室内通风换气。定期开窗通风,保持室内空气流通,但冬季室内外温差较大时,注意保暖,避免因开窗导致着凉感冒。

5. 提高免疫力。合理饮食、适度运动等健康的生活方式也是预防的关键。例如,每日摄入充足的水分;摄入适量的新鲜蔬菜和水果;保证肉、蛋、奶等优质蛋白摄入;坚持清淡饮食,避免生冷油腻;适当进行轻中强度的运动;每日用热水泡脚促进气血运行,均可以增强身体免疫力。



6. 科学接种疫苗。接种疫苗是预防传染病的有效手段,大家应按要求科学接种合适的疫苗,重点人群要尽早接种。

## 小心诺如病毒 感染性腹泻

诺如病毒潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样等特点,容易在人群中传播。

通常潜伏期为24—48小时。成人和儿童诺如病毒急性胃肠炎症状有所区别,儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多。粪便为稀水便或水样便,无黏液脓血。可能出现发烧、头痛、肌痛、乏力及食欲减退等症状,严重者还会出现脱水症状。

### ●注意事项

1. 注意饮食卫生,避免食用不洁食物,不喝来源不明的水。不喝生水,水果和

蔬菜食用前应认真清洗,牡蛎和其他贝类海产品应深度加工后食用。

2. 养成良好的卫生习惯,勤用肥皂和流动水洗手。需注意,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。尤其在如厕和更换尿布后,以及每次进食、准备和加工食物前。

3. 发生诺如病毒感染聚集性或暴发疫情时,应做好全面消毒工作,重点对被患者呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、餐饮用具、生活饮用水等进行消毒。

## 手足口病需注意

手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病,常见于学龄前儿童。手足口病一年四季都可发病,以夏秋季发病率最高。托幼机构开学后,儿童接触病毒机会大大增加。

### ●手足口病特点

手足口病以口痛和手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡为特征,可伴有发热,大多数症状不重。

主要通过粪—口途径等消化道传播,呼吸道及密切接触也会引起传播。

多在1周内痊愈,无特效抗病毒药物。

### ●注意事项

1. 当孩子发生手足口病时,要居家隔离,生活环境需及时消毒,避免交叉感染。

2. 进食前后可用生理盐水或温开水漱口,食物以流质及半流质等无刺激性食物为宜。

3. 保持局部皮肤清洁,避免抓破皮疹引起继发皮肤感染。

4. 观察病情变化,出现惊厥、嗜睡等症状需尽早就医。

5. 对于免疫力低下的孩子,接种相关的手足口病疫苗,有助于预防发展成重症。

>>>

## 学校和托幼机构 要注意



### ●加强晨午检

加强监测。强化晨午检制度、做好因病缺勤登记,新发现的病例及时进行报告。

托幼儿童及学生出现发热、呕吐、腹泻等不适症状,应送至健康观察室进一步排查和处置,确保师生“不带症状、不带病”上班或上学。

发生聚集性疫情的学校和托幼机构应避免组织集体活动,减少与发病学生、员工接触。

### ●严格病例管理

发热患者体温恢复正常、其他流感症状消失48小时后复课,腹泻患者症状完全消失后72小时后复课。

当学生及托幼儿童被确诊为传染病病例(疑似病例)时,须持复课证明方可复课。

加强对食堂从业人员健康监测。如出现腹泻、呕吐、恶心、腹痛等症状,或诊断为急性胃肠炎患者/隐性感染者,须向学校食品安全管理人员报告,立即离岗、就医。

### ●保持环境卫生

注意保持教室、宿舍、食堂等场所的空气流通,在天气允许的情况下加强日常开窗通风,保持室内空气新鲜。定期打扫卫生,保持环境清洁。

规范消毒剂使用和操作,配备足够的盥洗设施,做好教职员工和学生的手卫生。

### ●开展健康教育

开展健康教育,学校和托幼机构可采用网络、宣传画、板报、折页和告知信等形式宣传卫生防病知识,提高师生的自我保健知识水平。

及时和患儿家长沟通,指导家长配合开展病例居家健康观察、家庭内消毒及按要求采集患者标本等防控工作。

(健康滨州)

>>>日常生活要注意

### 1. 养成良好卫生习惯

保持良好的手卫生习惯,饭前、便后、接触眼口鼻前、接触污染物后均应用流动水按“七步洗手法”洗手,或用速干手消毒剂、消毒湿巾进行手消毒;不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻并及时洗手。

进入春季,注意早晚适

时增减衣物,预防着凉。

### 2. 做好自我健康监测

出现发热、呕吐、腹泻等症状,及时报告学校,规范就医,不带病到校,尽量减少与他人的密切接触。

### 3. 保持家庭环境卫生

家庭生活场所日常应以常规清洁和通风为主,如家人出现发热、咳嗽等症状或

罹患传染病时,应加强消毒,避免在家庭内造成传播。

### 4. 合理日常膳食

进食要规律,一日三餐进食时间相对固定,不暴饮暴食。

### 5. 饮食要营养均衡

食物种类要多样化,荤素搭配。多吃新鲜蔬菜、水果、奶类和豆制品,多喝白开水,不喝含

糖饮料,少吃零食、油炸食品,不生食或半生食海产品。

### 5. 规律生活作息

每天保证充足睡眠,托幼儿童和小学生至少10小时,初中生至少9小时,高中生和大学生至少8小时。

避免熬夜,循序渐进加强体育锻炼,日常学习生活中保持身心愉悦。