健康科普--传染病防控之冬春季常见传染病篇

冬春季气温变化较大，是传染病的高发季节。再加上春节假期，人员流动大、聚集频繁，同学们需要更好的了解疾病症状，做好预防保健和多病共防工作。冬春季常见传染病有流行性感冒、新型冠状病毒、水痘、感染性腹泻（诺如病毒）等。

**流行性感冒**

**一、特点**

是由流行性感冒病毒引起的一种急性呼吸道传染病，全年均可发病，冬春季高发，容易引起暴发、流行或大流行。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型。

**二、症状**

发热，部分可出现高热，体温达到39到40℃；伴有畏寒、寒战、头痛、肌痛、关节酸痛、乏力、食欲减退等症状；常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、呕吐、腹泻等症状。

**三、防控**

**（一）个人**

1.积极接种流感疫苗，降低罹患流感的概率，并减少重型和危重型流感的发生。

2.在流感流行季节，尽量减少去人员密集的场所，规范佩戴口罩，做好手卫生。

3.尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触。

**（二）学校**

1.流感流行期间注意戴好口罩，注意手卫生，勤洗手。

2.教室应经常开窗通风，保持室内空气流通。

3.对卫生间、食堂、楼梯扶手、门把手等重点部位进行消毒。

4.认真落实晨午检和因病缺勤追踪登记制度。

5.确诊为流感的学生需等到体温恢复正常、症状消失 48 小时后方可返校。

**新型冠状病毒**

**一、特点**

新冠病毒感染主要经呼吸道飞沫和密切接触传播，封闭环境中可经气溶胶传播，接触被病毒污染的物品也可造成感染。发病后，主要症状有发热、畏寒、干咳、乏力、肌痛、鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、腹泻等。

**二、症状**

感染新冠也分无症状感染、轻型、普通型和重型、危重型。轻型和普通型患者，症状相对较轻，可出现咳嗽、流涕、鼻塞、低热、咽痛等症状。少数患者可能会出现明显发热症状，体温超过38.5℃。

**三、防控**

与流感一致。

**水痘**

**一、特点**

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒所引起的急性呼吸道传染病。主要经空气传播，直接接触病人的皮疹或呼吸道分泌物也可造成传播。

水痘的传染性很强，病人是唯一的传染源。水痘在全年均可发生，冬春两季多见，儿童和青少年容易感染发病。水痘的潜伏期一般是接触病毒后的 14-16 天(范围在 10-21 天)。

**二、症状**

患者可出现发热、头痛、全身不适、食欲下降等症状，发病24 小时内出现皮疹，皮损呈现由细小的红色斑丘疹→疱疹→结痂→脱痂的演变过程。皮疹先发于头皮、躯干受压部分，呈向心性分布，即躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手掌、足底更少。水痘通常比较温和，不会引起严重的并发症，但个别患者在病程后期可并发脑炎。

**三、防控**

**（一）个人**

1.接种疫苗，是应对水痘的重要方式。如果健康状况允许，易感人群应接种水痘疫苗。

2.疾病流行期间尽量不去人员密集和环境密闭的地方活动。

**（二）学校**

1.得了水痘的患者要立刻隔离并及时就医。

2.师生患者出疹后一周或身上水疱全部结痂后方可返校。

**诺如病毒**

**一、特点**

人体感染诺如病毒后引起的疾病称为诺如病毒感染性胃肠炎。诺如病毒主要通过消化道传播，日常生活接触、水源、食物、气溶胶均可感染，在学校、幼儿园等人群集中的地方很容易引起暴发疫情。潜伏期多在 12-48 小时。

**二、症状**

主要症状为腹泻、腹痛、恶心、呕吐，可伴有低热、头痛、乏力及食欲减退；粪便为黄色浠水便，患者经常无预兆剧烈呕吐，呕吐物有感染性，成人腹泻较突出，儿童呕吐较多。症状严重者可出现脱水症状。

**三、防控**

**（一）个人**

1.保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应用肥皂和流动水至少洗 20 秒，但需注意，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。

2.注意饮食饮水卫生。不饮用生水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

3.病例应尽量居家隔离，避免传染他人。

4.做好环境清洁和消毒工作，保持室内温度适宜，定期开窗通风。

5.保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式，增强身体对病毒的抵抗能力。

**（二）学校**

1.及时发现和规范管理病例。

学校应做好学生健康管理，严格落实晨午检和因病缺勤追踪登记等工作。制定和优化相关制度和方案，切实做到早发现、早诊断、早隔离、早治疗。发现病例异常增多时立即向所属疾控机构及相关行政部门报告。

2.加强饮水和食品卫生的管理。提供安全饮用水，做好饮用水管理，对二次供水设施定期清洗、消毒，做好饮用水水质检测，确保供水安全。做好食品原料和加工环节的监管，注意生熟分开，彻底煮熟煮透。

3.加强厨工、保育员等从业人员健康管理。学校应对厨工、保育员健康状况监测，出现腹泻、呕吐、恶心等肠道传染病相关症状时，应立即暂停工作，及时就医，杜绝带病上班。制作食物和配餐过程中佩戴口罩和做好手卫生。

4.做好环境清洁消毒。对学校公共场所(如教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等)定期清洁与通风，对重点部位(如门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等)进行定期清洁与消毒。

5.科学规范处理呕吐物。发现病例的呕吐物和粪便，应由经过规范培训的人员按照相关操作指引规范处理。

6.开展宣传教育。充分利用微信公众号、视频号等多种方式开展诺如病毒防控知识宣教，养成勤洗手、吃熟食、喝开水的良好卫生习惯。