

# 春季常见传染病预防知识

## 健康教育

### 一、流行性感冒

流行性感冒简称“流感”，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，流感病毒在全球范围内广泛传播。

传播途径：以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。

主要症状：有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

易感人群：人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，但维持的时间不长，病毒不断发生变异，可引起反复感染发病。

#### 预防措施：

1. 注意个人卫生，养成良好习惯 保持良好的个人卫生习惯，包括：勤洗手、注意呼吸道礼仪（用纸巾遮住口鼻）、开窗通风、均衡饮食、适量运动。避免去人群聚集场所，尤其在流感季。

2. 避免接触流感样病例患者 尽量避免接触流感样病例患者，照料患者时需佩戴口罩；非必要不到人群密集的室内公共场所。

3. 积极接种流感疫苗 接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低感染流感和并发症的风险，推荐儿童、60岁以上老年人、孕妇、慢性病患者及医务人员等重点人群优先接种。注意需与新冠病毒疫苗接种间隔14天以上。

4. 流感患者注意事项 尽量居家休息、开窗通风、咳嗽、打喷嚏用纸巾或毛巾遮住口鼻，并经常洗手。

### 二、手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病。

传播途径：主要经消化道或呼吸道飞沫传播，亦可经接触病人皮肤、黏膜疱疹液而感染。

主要症状：先出现发热症状，手心、脚心出现斑丘疹和疱疹（疹子周围可发红），口腔黏膜出现疱疹或溃疡，疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数患者病情较重，可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等。

易感人群：婴幼儿和儿童普遍多发，5岁以下婴幼儿更容易得。成人感染后一般不发病，但会将病毒传播给孩子。

#### 预防措施：

1. 注意隔离治疗 对于感染手足口病的学生一定要隔离治疗，因为手足口疾病具有非常强的传染性，如果班上有学生出现身体发热，或者是出现皮疹症状的话，一

定要让学生快速隔离，这样就能够避免其他学生受到感染。

#### 2. 注意个人卫生，养成良好习惯

每天要正确洗手，吃卫生干净的食物，多喝白开水来提高自己的抵抗力与免疫力，同时在学校要提高体育课的质量，让学生能充分地锻炼自己的身体，以对抗手足口疾病。

#### 3. 教室保持通风和及时消毒

如果有学生患上手足口病的话，一定要做好教室内的全面消毒工作，并且要及时开窗通风，让教室里的空气更加清新，以减少学生传染手足口病疾病的概率。

### 三、水痘

水痘是一种由水痘带状疱疹病毒所引起的急性传染病。水痘患者多为1~14岁的孩子，在幼儿园和小学最容易发生和流行。

传播途径：水痘主要通过飞沫经呼吸道传染，接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。

主要症状：水痘病毒感染人体后，经过大约2周的潜伏期，患者可出现头痛、全身不适、发热、食欲下降等前期症状，继而出现有特征性的红色斑疹，后变为丘疹，再发展为水疱，常伴有瘙痒，1~2天后开始干枯结痂，持续一周左右痂皮脱落。皮疹躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手掌、足底更少。

易感人群：人群普遍易感。一次发病可终身获得较高的免疫力。

#### 预防措施：

1. 避免接触水痘病例患者 水痘的传染源主要是水痘患者，为了避免感染水痘，保持自身健康，需远离病源，同时注意做好水痘患者的隔离工作。

#### 2. 做好日常消毒和清洁

对于一些公共场所或者是公用物品，为了避免感染水痘，需要注意做好物品的消毒和清洁。

#### 3. 积极接种疫苗

接种水痘疫苗可有效降低自身感染水痘的风险，可以使体内产生保护性的抗体。

#### 4. 教室保持通风

水痘病毒在密闭的空间区域更容易被传染，需要注意多开窗通风，保持空气流通，降低感染率，同时起到预防效果。

### 四、结核病

结核病过去俗称“痨病”，是由结核分枝杆菌主要经呼吸道传播引起的全身性慢性传染病，其中以肺结核最为常见，也可侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官。

传播途径：活动期的排菌（也就是痰涂片阳性或者痰培养阳性）肺结核病人是主要的传染源；结核病的传播途径有呼吸道、消化道和皮肤黏膜接

触，但主要通过呼吸道传播。

主要症状：结核病多为缓慢起病，长期伴有疲倦、午后低热、夜间盗汗、食欲不振、体重减轻、女性有月经紊乱等症状。严重的患者可有高热、畏寒、胸痛、呼吸困难、全身衰竭等表现。肺结核病人往往伴有咳嗽、咳痰，痰中可带血丝。结核分枝杆菌侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官，可有头痛、呕吐、意识障碍、消瘦、腹泻与便秘交替等症状。

易感人群：人群普遍易感，但是与肺结核病人有密切接触的人群，机体对结核菌抵抗力较弱的人群，如幼儿、老年人、营养不良、尘（矽）肺、糖尿病患者、HIV阳性或者艾滋病人等群体是重点人群。

#### 预防措施：

1. 积极接种疫苗 接种卡介苗，这可以有效预防儿童重症结核病的发生，但仍不能完全避免被传染。

2. 教室保持通风 教室要经常开窗、通风，注意室内卫生，保持干净整洁。

3. 外出佩戴口罩 外出建议佩戴医用防护口罩，需正确规范佩戴。

4. 养成良好生活习惯 养成良好的生活作息习惯，做到饮食均衡，劳逸结合，保证足够的睡眠，保持愉悦的心情，增强自身免疫力。

### 五、流行性腮腺炎

流行性腮腺炎简称“腮腺炎”，亦称“痄腮”，是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。冬春季节容易发生，多发生于儿童。

传播途径：病人是唯一的传染源，主要通过飞沫传染，少数通过用具间接传染，传染性强。

主要症状：本病大多数起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎或睾丸炎等。整个病程约7~12天。

易感人群：多见于5到15岁的儿童和青少年。一次感染后可获得终生免疫。

#### 预防措施：

1. 积极接种疫苗 儿童应当在一岁半时接种一针，6岁时接种一针。15岁以下的儿童都可以接种。

2. 不要去人多的场所 在呼吸道疾病的流行期间，身体抵抗力差的朋友要尽量少去人员复杂拥挤的公共场所，出门的时候应当戴好口罩。

#### 3. 养成良好习惯

平时应当注意个人卫生，勤洗手，家中勤通风，勤晒衣服和被褥，平时要多补充水分。

#### 4. 积极锻炼身体

积极参加体育锻炼，多晒太阳，可以促进身体血液循环，提高身体的免疫力，从而预防流行性腮腺炎的发生。根据自身的情况选择适合自己的运动。

#### 5. 及时发现疾病

如果发现学生出现了发热头痛，食欲不振，腮腺肿胀等疑似流行性腮腺炎的症状，应当及时去医院就诊，这样有利于早期诊治。

#### 6. 做好患者隔离工作

如果发现学生患了腮腺炎，一定要和健康的同学隔离，以免传染。感染者用过的食具毛巾都要煮沸消毒。居住的房间要经常通风换气。

### 六、诺如病毒感染性腹泻

该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点，因此很容易在人群间造成传播，且全年均可发生感染，冬春季节高发。

传播途径：诺如病毒感染性强，以肠道传播为主，可通过被诺如病毒污染的水源、食物、物品、空气等传播。容易被感染的地方有很多，特别是像学校食堂、餐馆等人群聚集的公共用餐地，所以，在公用场所用餐最好使用自己的碗筷。

主要症状：腹泻、腹痛、恶心、呕吐，可伴有低热、头痛、乏力及食欲减退；粪便为黄色稀水便，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。诺如病毒潜伏期为24~48小时，病程为自限性，一般2~3天即可恢复。

#### 预防措施：

1. 切断传播途径 饭前便后应按照7步洗手法正确洗手。需要注意的是，使用消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手。

当进行下列操作前请洗手：准备或分发食物，进餐，照顾患者等。

#### 2. 注意个人卫生，养成良好习惯

认真清洗水果和蔬菜，正确烹饪食物，尤其是食用贝类海鲜等感染诺如病毒的高风险食品应保证彻底煮熟，另外在食品加工时要做到生熟分开。

#### 3. 做好患者隔离工作

患病期间最好居家主动隔离至症状完全消失后2天（因为症状完全消失后患者还有少量排毒），避免将病毒传染给其他同学，学校要组织做好全面消毒工作，重点对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒，最常用的是含氯消毒剂。

## “医德医术双馨”，东方普外科医疗中心收获87岁老人感谢



张军医生在查看病人症状

2023年1月31日，东方医院总院普外科门诊来了一位87岁高龄的太太，表情痛苦，腹痛明显。据老人儿子介绍，他们已经去了好几家医院了，医生说是胆总管结石，胆囊结石合并急性胆囊炎，所有看过的医院都说年龄太大了，手术风险太高不建议手术。但是老太太反反复复出现肚子疼，听闻东方总院治疗胆结石很厉害，就过来看看。

接诊的张军主任在看过病人带来的资料后说，“老太太的病是明确的，需要手术。87岁高龄确实手术风险会增加。我们做个详细的评估，争取手术帮老太太解决问题。”

病人家属办理了住院手续，住院后张军主任团队仔细检查了老太太的心肺功能。2023年2月3日于张军主任带领江友辉副主任医师，刘宏亮主治医师在全麻下为病人实施了腹腔

镜——胆道镜联合胆总管取石、腹腔镜胆囊切除术、腹腔镜胆总管T管引流术，手术非常顺利，术后老太太恢复很顺利。

术后查房时老人家的儿子激动地对张主任说，“你们只用4个指甲盖样的小洞就解决了我母亲的问题，现在老太太肚子不疼了，吃饭吃得多了，精神也好多了！太感谢了！”