



深秋时节，天气日渐寒冷，逐渐进入流行性感冒、诺如病毒胃肠炎、水痘高发季。

小编提醒您：
秋高气爽天气好，
赏秋访友活动多，

勤洗手、戴口罩，

人多场所不去了！

一、新冠肺炎

截至11月4日，全球新冠肺炎病例超4700万，国内外疫情此起彼伏，仍应做好防护。

保持个人卫生，配合各地防控策略，入境人员在健康随访期不参加聚集活动，尽量避免前往密闭公共场所；冷鲜冷冻产品的购买和烹饪过程注意防护，煮熟后食用更安全。

二、流行性感冒（流感）

秋季天气冷暖多变，昼夜温差加大，人体免疫力下降，容易感染流感病毒。

流感病毒主要通过近距离空气飞沫传播（即流感患者在讲话、咳嗽或打喷嚏的过程中，将含有流感病毒的飞沫排放到空气中被周围人群吸入而引起传播），也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处粘膜直接或间接接触传播。

一般表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽，可有胃肠不适。一般情况下，病程一周左右，少数人遗留咳嗽症状，部分老年人、孕妇和免疫力低下的人群往往引起重症甚至死亡。

防病措施

1.保持良好个人及环境卫生。

勤洗手，使用肥皂或洗手液并在流动水下洗手，持续至少 20 秒；外出回家后先洗手。**打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾轻掩口鼻**，双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

2.保持室内空气新鲜，经常开窗换气。

3.尽量避免接触流感样病例患者，必须接触时，应佩戴口罩。

4.若出现流感样症状，应立即停课或离开工作岗位，避免接触他人，及时就医。

5.接种流感疫苗是最有效的预防措施，每年在流行季节前接种，可减少接感染流感的机会或者减轻流感症状。老年人、慢性疾病（高血压、糖尿病）患者、学生等应尽可能去接种流感疫苗。

三、诺如病毒胃肠炎

诺如病毒是一种能引起急性肠胃炎的病毒，主要通过水、食物和人与人之间**接触传播**。

健康人因摄入被污染的食物和水、间接接触被排泄物污染的环境，摄入患者呕吐物或粪便产生的气溶胶而感染。

人群普遍易感，托幼机构、学校、家庭、医院、工厂、养老院等集体单位容易出现聚集性和暴发疫情。

感染后大约 12~48 小时内就会出现腹痛、腹泻、呕吐和恶心等急性胃肠炎症状。儿童比成人更容易出现呕吐。

防病措施

1.个人卫生：勤洗手，饭前便后要洗手。

2.食品卫生：做好食物的保鲜、生熟食分开避免交叉污染；不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物；食用生蔬菜和瓜果前一定要洗净、去皮；贝类海水产品则一定要煮熟煮透方可食用。

3.饮水卫生：确保水源的安全，不喝生水；桶装水的选用应符合卫生标准。

4.隔离治疗或休息：患者在出现了呕吐或者腹泻等症状时，不要坚持带病上班或上学，特别学生、教师和食品从业人员。

四、水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的、以皮疹为特征的急性呼吸道传染性疾病。

该病传染性极强，人群对水痘普遍易感，易感者接触患者后约 90%发病，俗称“见面传”，易引起暴发。以婴幼儿和学龄期儿童发病较多，近期不少学校、托幼机构、教育培训机构报告水痘聚集性疫情。

水痘起病较急，前驱期有发热、头痛、乏力、恶心、呕吐等症状，持续 1-2 天后出现皮疹，躯干处较多，四肢、头面部少，手心、脚心及口腔黏膜上的疹子更是少见，可以据此与手足口病相鉴别；可继发细菌感染、肺炎、脑炎、肝炎等并发症。

病后可获得终身免疫，有时病毒以静止状态存留于神经节，多年后感染复发而出现带状疱疹。

防病措施

- 1.接种疫苗，**能够有效预防由水痘-带状疱疹病毒感染引起的水痘。主要接种对象是 12 月龄及以上的水痘易感者，一般接种 2 周左右能够起到保护作用。
- 2.开展监测，**加强晨午检，幼儿园和学校发现可疑患儿要立即采取隔离、就诊、用品消毒等措施。明确隔离期应截至病人水痘疱疹全部干燥结痂为止。
- 3.教职员工要保持良好的个人卫生，教室和宿舍等场所要保持良好通风。**
- 4.对玩具、个人卫生用品（水杯、毛巾等）、餐具等进行清洗消毒；**对活动室、寝室、教室、门把手、楼梯扶手、桌面、卫生间等进行消毒。
- 5.宣传教育；**利用广播、板报、画廊等多种形式宣传呼吸道疾病防治知识，提高学生的自我防护意识。