

早点预防这些传染病

丹桂飘香的金秋正即将过去，这预示着一大波秋冬传染病即将迅猛来袭。秋冬传染病高发期，加之儿童青少年抵抗力较弱，学校又是人员密集型场所，因而中小校园常常成为传染病流行的重灾区。

今天就来帮大家总结一下校园里即将来袭的几支传染病大军，以便大家提早应对！

01 流感

不同于普通感冒，流感是一种由流感病毒引起的呼吸道传染病，一般表现为高热，时常伴有咳嗽、流涕、头痛、咽痛等症状，主要通过空气飞沫和接触传播。所以当患有流感时，要注意咳嗽、打喷嚏时遮住口鼻（当然平时也要如此啦~），也可以佩戴口罩以防止传染给别人或被别人传染。患病的学生应该根据病情居家或去医院就诊治疗，不鼓励患病学生带病上课，适量饮水，注意饮食，同时适当与家人隔离，不共用碗筷等，烧退 48 小时后方可来校复课。

当然，接种流感疫苗是最有效的预防手段，可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。一般来说，年龄在 6 个月以上，没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗。尤其推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等流感高危人群。今年的流感疫苗已经可以接种啦，你和你的家人都打好了吗？

02 水痘

水痘全年均可发病，尤其在冬春高发。由于水痘传染性强、传播

迅速，因而容易在校园内广泛传播，造成聚集性事件。

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的呼吸道传染病，主要症状是发热和皮疹，通过空气飞沫和直接接触传播。皮疹主要分布在躯干，其次是头部和四肢，开始是红斑疹，数小时内变成丘疹，再形成疱疹，疱疹时感到皮肤搔痒，最后干结成痂。需要注意的是，水痘自发病前 1-2 天直至皮疹干燥结痂为止，均有传染性，所以患病学生应严格居家隔离直至全部水痘疱疹结痂、痂皮干燥后，并持有有效的正规医院开具的病愈返校证明，并由学校卫生保健老师检查学生结痂情况后方可复课。

目前接种水痘疫苗是最有效的预防手段。

03 诺如病毒、轮状病毒感染性腹泻

冬春季节感染性腹泻以诺如病毒感染性腹泻和轮状病毒感染性腹泻最为常见。感染性腹泻以肠道传播为主，感染者的粪便和呕吐物中可含有大量病毒，通过污染的水源、食物、物品、日常生活接触等传播，诺如病毒可通过气溶胶方式传播。学校人员密集，若处置不当易引发聚集性发病。

诺如病毒感染的潜伏期多为 24-48 小时。儿童感染后临床表现以呕吐为主，也可见发烧、恶心、腹泻、头痛等症状；成人感染后临床表现以腹泻为主；大便性质为稀水便或水样便。诺如病毒腹泻患者应居家隔离治疗。患病学生症状消失 72 小时后，持有有效的正规医院开具的病愈返校证明方可复课。

轮状病毒感染的潜伏期约为 1-3 天。临床表现以腹泻为主，

腹泻次数一般为每日 10-20 次，大便性状为水样便、蛋花汤样便或黄绿色稀便，伴有呕吐、腹胀，部分病例可出现发热，约 50% 的病例在出现胃肠道症状之前可有上呼吸道症状。

细菌的生长繁殖受气候的影响较大，在炎热潮湿的夏天，细菌性腹泻的比例高。而在寒冷干燥的秋冬季，病毒性腹泻更需要引起我们的重视。所以我们在食品和饮用水卫生方面都要注意卫生。饮用水煮沸后用，可杀灭致病微生物。食物要生熟分开，避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内且储存时间不宜过长。食用前要加热，以热透为准。尽量少食用易带致病菌的食物，如螺丝、贝壳、螃蟹等水海产品，食用时要煮熟蒸透。生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐淹后直接食用的方法都不可取。凉拌菜不妨加点醋和蒜。

注意个人卫生。饭前、便后手要洗净，减少与腹泻病人的接触。特别是不要共用餐饮用具吃、喝。

在传染病的流行季节，学生们的健康总是格外受关注。想要降低传染病发病，做好这一点总不会错：

学生在学校

① 加强晨检、午检和全日健康巡查，及时发现学生的异常症状和不良精神状态，主动了解校内几类常见传染病的发病情况。

② 严格落实因病缺课网络直报工作，每日及时、规范地填报学校学生和教职工的因病缺课缺勤信息。

③ 发生聚集性事件时立即联系所属社区卫生服务中心、区疾控

中心或教育行政部门，并配合相关部门开展调查和处置。

④做好教室清洁和环境消毒，保持空气新鲜，教室每日累计开窗通风不少于2小时，或每日不少于2次，每次不少于30分钟。

⑤配备足量的洗手、消毒等设施设备，提醒学生注意手部卫生，学习正确的洗手方法，勤洗手。

⑥减少参加较多人员的集会，或开展大型集体活动。

⑦定期面向学生、老师和家长开展健康宣教活动，普及科学防范知识，避免产生不必要的恐慌情绪。

学生在家里

①按免疫程序接种疫苗。

②避免去人员密集的场所。

③注意个人卫生，做到“四勤”：勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡、勤换衣。

④注意饮水饮食卫生及食品安全，不喝生水，不吃过期变质食物，不买“三无”产品。

⑤提高自身免疫力，均衡营养，适量运动，充足休息。

⑥做好家中卫生清洁，勤通风、勤晾晒、勤消毒。

同学们，希望通过对以上内容的学习，使大家了解一些预防疾病的小常识，那么你一定会上远离疾病带给你的困扰。让我们大家共同努力，营造一个健康的校园环境。