



健康生活从预防开始

Healthy Living Starts with Disease Prevention

2月 防病提示



2月的上海正处冬季，气温较低，**上海市疾控中心**提醒市民应重点防控新型冠状病毒感染的肺炎、流感和病毒感染性腹泻。

新型冠状病毒感染的肺炎

新型冠状病毒感染的肺炎是由一种新的冠状病毒引起的肺炎，世界卫生组织已经将其命名为2019-nCoV，即2019新型冠状病毒。常见症状有发热、乏力、干咳。重型病例多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。

流行性感冒简称流感，是由季节性流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感患者的临床表现主要有发热、头痛、肌痛、乏力、咳嗽等。重症病例可出现肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克等多种并发症，严重者可导致死亡。

疾病预防温馨提示

1. 保持环境清洁和通风，必要时进行消毒；
2. 使用流水勤洗手；
3. 尽量减少到人群密集场所活动，必要时戴口罩，避免接触呼吸道感染患者；
4. 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；

5. 接种疫苗，尤其是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等流感高危人群；

6. 出现呼吸道感染症状应居家休息，及早就医。

病毒感染性腹泻是由病毒引起的一组十分常见的急性消化道传染病，约占所有胃肠炎疾病的 30%~40%，在婴幼儿腹泻中，病毒引起的胃肠炎达 80%。冬秋季腹泻的患儿绝大多数是由病毒性胃肠炎引起的，随着检测技术和手段的提高，病毒性腹泻所占比例还在增加。病毒性胃肠炎最主要症状是急性腹泻，所以该病又称为病毒性腹泻。但也有些病毒性急性胃肠炎患者并无腹泻症状。

预防措施

养成良好的卫生习惯，饭前便后洗手，勤换洗衣物，生活规律，不吃不洁饮食，不暴饮暴食。存在胃肠道疾病的病人，更要注意饮食，少吃易诱发腹泻的食物。

肥皂洗手是预防病毒感染的有效措施，洗手时要求在肥皂起泡后至少持续搓手 10s 以上。

上海市康健外国语实验中学

2021.2.3